વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિકની ૩૭ મા વર્ષની ભેટ

ન્યુરેસ્થેનીયા

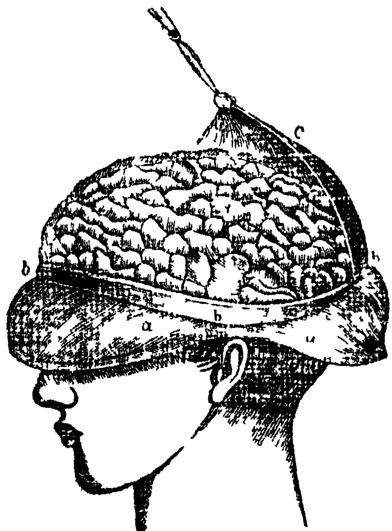
અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

NEURASTHENIA

OR

Brain and Nervous Weakness.



કીંમત એક રૂપીઓ

" વૈદ્યકલ્પતરૂ " માસિકની ૩૭ મા વર્ષની ભેટ.

ન્યુરેસ્થેનીયા

અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

તેનાં કારણો, લક્ષણો તથા તેના દેશી તેમજ અંગ્રેજી ઉપાયો.

NEURASTHENIA

or

Brain & Nervous Weakness.

લેખક,

વૈદ્ય જટાશંકર જેશંકર દવે, ધ્રાંગધ્રાવાળા.

સંગ્રહણી, સ્પ્રુ તથા કોલાઇટીઝ અથવા પરદેશનું પાણી લાગવાના વ્યાધિઓ, પુરૂષત્વ સંરક્ષણ અથવા વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિના વ્યાધિઓ, જીર્ણજ્વર તથા મેલેરીયા તાવો, ક્ષયરોગની પ્રાથમિક અવસ્થા તથા તેનું વખતસરનું નિદાન, દમ, શ્વાસ તથા હાંફણનો રોગ વીગેરે પુસ્તકોના લેખક.

ઠે. ધી આયુર્વેદિક ફાર્મસી ધ્રાંગધ્રા–કાઠીયાવાડ.

પ્રકાશક,

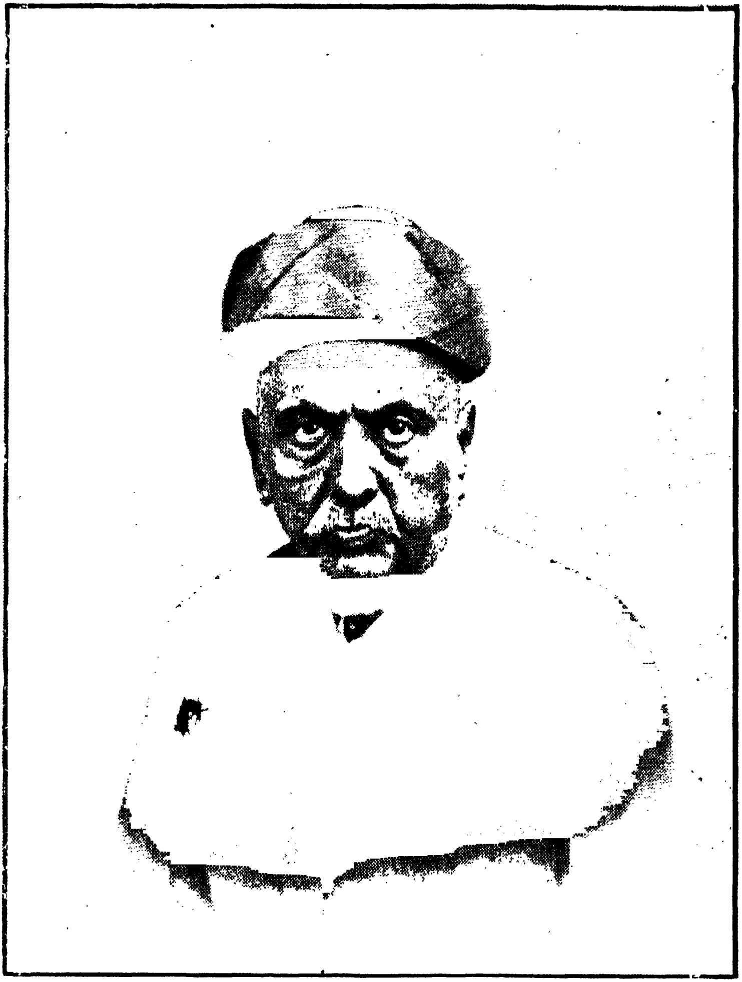
વૈદ્ય રવીશંકર જટાશંકર ત્રીવેદી.

તંત્રી–વૈદ્યકલ્પતરૂ, ૭૪ રીચીરોડ–અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૮૮. પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૧૦૦૦. સને ૧૯૩૧.

અમદાવાદ—"ધી ડાયમંડ જ્યુબિલિ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.

શ્રીયુત વૈદ્યરાજ ત્ર્યંબકલાલ ત્રીભુવન મુની પ્રાણાચાર્ય-મુંબાઈ.



ગુજરાત-કચ્છ-કાઠીયાવાડ વૈદ્ય સંમેલન-તૃતીય અધિવેશન
સુરત ખાતેના પ્રમુખ અને વૈદ્યમંડળના પેટ્રન.

અર્પણ પત્રિકા.

સૌજન્ય સુધાસાગર વૈદ્યવર્ય

ત્રંબકલાલ ત્રીભુવન મુની પ્રાણાચાર્ય, મુંબઇ.

આપ શ્રીમાને આયુર્વેદનો પદ્ધતિસર સંપૂર્ણતયા અભ્યાસ કરી આજે લગભગ અર્ધો સૈકા થયાં એક નિષ્ણાત, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ વૈદ્ય તરીકે મુંબાઇ નગરીમાં જનસમાજની સેવા કરી રહ્યા છો, વળી સદ્ગત ડોકટર કર્નલ કીર્તિકર જેઓ આયુ-ર્વેદના પૂર્ણ પક્ષપાતી હતા, તેઓના સમાગમમાં રહીને ઇતર ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન પણ આપે સંપાદન કર્યું છે. નિખીલ ભારત વર્ષીય આયુર્વેદ સંમેલનોમાં આપ એક પ્રસિદ્ધ નેતા તરિકે ઘણોજ આગળ પડતો ભાગ લ્યો છો તેમજ આપના બહોળા અનુભવનો લાભ મથુરાં, જયપુર, નાશિક આદિ સંમેલનોમાં વૃદ્ધ વાગ્ભટ્ટની પેઠે આપ આપતા હતા. તે સમયનું દશ્ય ખરેખર સ્નેહીઓના હૃદયને પ્રમોદીત કર્યા શીવાય રહે નહીં એવું હતું. ગુજરાત-કચ્છ-કાઠિયાવાડમાં વૈદ્ય-કીય પ્રગતિ ફેલાવવામાં આપે ઘણોજ પરિશ્રમ વેઠયો છે તેમજ તન, મન અને ધનના ભોગે આયુર્વેદની સેવાઓ કરી છે, તે કોઇથી અજાણી નથી. અમદાવાદ, મુંબાઇ, સુરત અને વડોદ-રાના સંમેલનો વખતે આપે સુંદર અને કીંમતી ફાળો આપેલો છે. આપનું નિરાભિમાનીપણું, વાત્સલ્યતા, ઉદારતા અને જન-સેવા અભિલાષા એ સર્વ ગુણોથી આકર્ષાઇ તેમજ આપનું મૂળ વતન કાઠીયાવાડના શિહોર નગરનું હોઇ એક કાઠીયાવાડી બંધુ પરત્વેની અમારી મમતાથી પ્રેરાઇ આપને આ લઘુ પુસ્તક પ્રેમપૂર્વક સહર્ષ અર્પણ કરૂં છું.

આપનો આજ્ઞાંકિત,

વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

પ્રકાશકની પ્રસ્તાવના.

અમારા માસિકના વાંચકો પૈકી ઘણા ભાઇઓ વિવિધ વૃત્તિઓ ધરાવતા હોય તે સંભવિત છે. આજદીન સુધીમાં અમોએ જનસમાજને એક સરખી રીતે ઉપયોગી નિવડે તેવી જાતનાં પુસ્તકો ઉપહાર તરીકે અમારા વાંચકોને આપતા આવ્યા છીએ. સમય ફરવા સાથે લોકોની અભિરૂચી પણ ફરે છે. વળી આયુર્વેદ આચાર્યોના સિદ્ધાંતો અને આજ્ઞાનુસાર દરેક મનુષ્યને પોતાનાં શરીરની આરોગ્યતા જાળવવાનું અને અનારોગ્ય અવસ્થામાં પોતાના શરીરમાંથી રોગોને દૂર કરવાની ક્રિયાઓ એટલે કે પથ્ય આદિ વિધી વિધાન અને ચર્યા આદિની માહિતી હોવાનું આવશ્યક અને ફરજયાત જરૂર છે તેથી અમુક પ્રકારના રોગો થવાના કારણો, તેનું નિદાન અને તેને દૂર કરવાની ચિકિત્સા વાળી માહિતીનું સરળ ભાષાનું એકેકું પુસ્તક અમારા વાંચકોને સદાકાળ ઉપયોગી નિવડે તેવા હેતુથી આપવા માંડયું છે અને એજ શુભ હેતુથી ચાલુ વર્ષનું ભેટનું પુસ્તક **મગજના જ્ઞાનતતુઓની નબળાઇ** નામનું પુસ્તક આયુર્વેદ અને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિના ખાસ અનુભવી વયોવૃદ્ધ વિદ્વાન વૈદ્યરાજ જટાશંકર જેશંકર દવે ધ્રાંગધ્રાવાળાની વિદ્વતા ભરેલી શૈલીથી લખાયેલું અને બીજા વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્યોની સંમતિ યુક્ત જનસમાજને ફાયદાકારક પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે, તેથી અમારા વાંચકોને જરૂર આનંદ અને સંતોષ થશે એવી અમારી દૃઢ માન્યતા છે.

અમારા સુજ્ઞ વાંચકોને અમારી વિનંતી છે કે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેના લખાણ સંબંધે કોઇ પણ સૂચનાઓ આપવાની હોય તો તે ખુશીથી અમોને લખી જણાવવી કે જેથી આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ વખતે તેમાં યોગ્ય સુધારો વધારો થઇ શકે.

તા. ૧૫-૧૨-૩૧ **વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.**

સંપાદક—વૈદ્યકલ્પતરૂ.

લેખકની પ્રસ્તાવના

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇનો વ્યાધિ એ ખરૂં જોતાં હાલના અતિ પ્રવૃત્તિ વાળા અને ખોટા સુધારાના જમાનાનો વ્યાધિ છે. જો કે તે પ્રાચિનકાળમાં કોઈ કોઇ મનુષ્યોને જણાઈ આવતો હશે, પણ હાલના ખોટા સુધારાના જમાનામાં તે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને મોટા ભાગે તે મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો જેવાં કે વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાજીઓ, વેપારીઓ, નામાવટીયો. કલાર્કો, વકીલો, ન્યાયાધીશો, દલાલો તથા સટ્ટાનું કામ કરનારાઓને વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. આજદીન સુધી આ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનું જ્ઞાન વિદ્વાનોને નહોતું તેથી તે વ્યાધિને તેમજ તેમાં જણાતા વિચિત્ર લક્ષણોને એકાદ વાતવ્યાધિના લક્ષણો તરીકે માનવામાં આવતા હતા, પણ હાલ લગભગ ચાળીશ પચાશ વર્ષ થયાં વિદ્વાનો આ વ્યાધિને તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શકયા છે; એટલુંજ નહી પણ ત્યારબાદ અંગ્રેજી ભાષામાં આ વ્યાધિ વિષેનું ઘણું સાહિત્ય બહાર પડવા પામ્યું છે અને દર વર્ષ બહાર પડતું જાય છે.

સ્ત્રીઓમાં જેમ હાલમાં હીસ્ટીરીયાનો વ્યાધિ મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે પુરૂષોમાં આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે હીસ્ટીરીયામાં ફીટ આવતી હોવાથી તે વ્યાધિ ભયંકર ગણાયો અને ઘરના મનુષ્યોનું વધારે ધ્યાન ખેંચે છે, જયારે આ વ્યાધિમાં ફીટ જેવું કાંઇ નહી જણાતું હોવાથી આ વ્યાધિ ભયંકર ગણાતો નથી તેમજ ઘરના મનુષ્યોનું વધારે ધ્યાન ખેંચાતું નથી, પણ અમારે કહેવું જોઇએ કે હીસ્ટીરીયા કરતાં પણ આ વ્યાધિ વધારે અસહાયક છે કારણ કે આ વ્યાધિથી પીડાતો મનુષ્ય કાયમના દરદી થઈ રહેલો

જોવામાં આવે છે એટલે શરીર સંબંધી તેની કાંઇને કાંઇ ફર્યાદ હમેશાં ચાલુજ હોય છે.

ઉપર ટપકે જોતાં આ વ્યાધિ ઘણો નજીવો જણાશે પણ વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે મગજમારીનું કામ કરનારા પૈકી એવો કોઇજ મનુષ્ય હશે કે જેને આ વ્યાધિના લક્ષણો પૈકી કાંઇને કાંઇ લક્ષણ જણાતું ન હોય અગરતો વહેલો મોહોડો આ વ્યાધિ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડી ન આવે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે શારીરિક મહેનત કરનાર મજુરો તથા તેવા બીજા મજુરીનો ધંધો કરનારા મનુષ્યો વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ પોતાનો ધંધો નીયમીત કરી શકતા હોય છે, જ્યારે તેથી ઉલટું મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યો આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળતા છતાં તેમજ ઉત્તમ પોષણકારક ખોરાક લેતાં છતાં પણ કુદરતી રીતે પંચાવન છપ્પન વર્ષની ઉમરે શીથીલ થઇ જવા પામે છે, એવો વિદ્વાનોએ નિર્ણય કર્યો છે અને તેથી યુરોપ વીગેરે દેશોમાં દરેક મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યોને પંચાવન છપ્પન વર્ષની ઉમરે તેમને પેનશનો બાંધી આપી કામથી મુક્ત કરવામાં આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળવા છતાં તેમજ ઉત્તમ ખોરાક લેતા છતાં પણ યુરોપ વીગેરે દેશોના મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો શીથીલ થવા પામે છે એવો વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય છે, તો પછી આપણો હીંદુસ્તાન જેવો દેશ કે જ્યાં આગળ હાલના પશ્ચિમના સુધારાના યોગે આપણા આહાર વિહાર અને રહેણી કરણીમાં મોટો ફેરફાર થઇ જવા પામ્યો છે, તેમજ જ્યાં આગળ ચા તથા કાફી જેવા પીણાં એ ઘર ઘાલ્યું છે, તેમજ જ્યાં આગળ બાળલગ્ન જેવા હાનીકારક રીવાજો ચાલુ છે, તેમજ જ્યાં આગળ મનુષ્યોને સખત હરીફાઇ તેમજ હાડમારીમાં કામ કરવાનું હોય છે તેમજ જ્યાં આગળ ઓછા પગારોને લીધે તેમજ તેટલાજ પગારમાં આખા

કુટુંબનું પોષણ કરવાનું હોવાથી મનુષ્યોને જોઇએ તેવો અને તેટલો પોષણકારક ખોરાક મળવાનો સંભવ નથી, ત્યાં આગળ મગજનું કામ કરનારા મનુષ્યો વધારે વહેલા અને વધારે પ્રમાણમાં શીથીલ થઇ જવા પામે તે વધારે સંભવીત છે એટલુંજ નહી પણ તે પ્રમાણે અકાળે શીથીલ થઇ પામતાં અનેક જુવાનો હાલમાં જોવામાં આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી તેમજ આ વ્યાધિ ઘણોજ કષ્ટસાધ્ય હોવાથી તે વ્યાધિ લાગુ પડવા ન પામે તેમજ લાગુ પડેલો વ્યાધિ જલદી દુર થઇ શકે તેવું જ્ઞાન જનસમાજને હોવાની ખાસ જરૂર છે. આ વ્યાધિ વીષેના કેટલાક લેખો અમોએ વૈદ્યકલ્પતરૂમાં આપ્યા હતા પણ તે એક પુસ્તક રૂપે બહાર પડે તો જનસમાજને વધારે ઉપયોગી થઇ પડે તેવા હેતુથી અમોએ વૈદ્યકલ્પતરૂના તંત્રીને સુચના કરી હતી અને તેમણે તેમ કરવા હા પાડવાથી આ પુસ્તક બહાર પડવા પામ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં આ વ્યાધિ થવાના કારણો તથા અટકાવવાના ઉપાયો તેમજ તે લાગુ પડયા પછીના પણ ઉપાયો વીગતવાર આપવામાં આવ્યા છે, તેથી અમોને આશા છે કે આ પુસ્તક જનસમાજને ઉપયોગી થઇ પડશે.

આ પુસ્તકમાં ઉપાયો વીગેરે વીગતવાર લખવામાં આવ્યા હતા પણ પુસ્તકનું કદ જોઇએ તે કરતાં મોટું થઇ જવાના કારણે કેટલીક કાપકુપ કરવી પડે છે, તે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે તેમજ આ પુસ્તક બહાર પાડવામાં જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉતાવળ કરવી પડી છે, એટલે તેમાં કાંઇ ભુલચુક રહી જવા પામી હોય તે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે એવી આશા છે.

લી. વૈદ્ય જટાશંકર જેશંકર ધ્રાંગધ્રાવાળા.

અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ટ
પ્રવેશ	૧
ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ	૫
મગજ અને મજ્જાતંતુઓ...	૭
ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની નબળાઇનાં મુખ્ય કારણો	૮
ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રકારો તથા લક્ષણો	૨૫
આયુર્વેદ પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીઆનું વર્ણન	૬૭
„ નાં કારણો તથા લક્ષણો ...	૬૦
ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના અટકાવવાના ઉપાયો	૭૫
ન્યુરેસ્થેનીયા એટલે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની નબળાઇની ચિકિત્સા	૮૪
મંદાગ્નિપર આયુર્વેદિક ઉપયોગી ઔષધ પ્રયોગો ...	૧૦૨
ન્યુરેસ્થેનીયાના ઔષધોપચાર	૧૦૩
ન્યુરેસ્થેનીયા માટે ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો ...	૧૧૨
ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય પ્રકારો અને તેના ખાસ ઉપાયો ...	૧૨૫
ઉપયોગી અંગ્રેજી ઔષધ પ્રયોગો	૧૪૧

ન્યુરેસ્થેનીયા

અથવા

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ.

Neurasthenia

or

Brain and Nervous Weakness.

પ્રવેશ.

આજકાલ સુધારાના યેાગે આપણી રહેણી કરણી તથા આહાર વિહારમાં એટલેા બધેા ફેરફાર પડી ગયેા છે કે હાલમાં સંપૂર્ણ આરેાગ્ય ભેાગવતાં ઘણાં જુજ મનુષ્યેા જોવામાં આવે છે. હાલમાં ઘણાં મનુષ્યેા આપણે તેનાં શરીર સંબંધી કાંઇને કાંઇ ફર્યાદ કરતાં સાંભળીએ છીએ. કેટલીકવાર તે ફર્યાદેા સામાન્ય અને સમજી શકાય તેવી હેાય છે, પણ કેટલીકવાર તે ફર્યાદેા એવી તેા વિચિત્ર પ્રકારની હેાય છે કે દરદી પેાતાને કયેા વ્યાધિ લાગુ પડયેા છે તે પેાતે જાણી અગર કહી શકતેા નથી પણ વૈદ્ય અગર દાકતરેા પણ પુર્ણ અને બારીક તપાસ કર્યા વીના દરદીના વ્યાધિનેા નિર્ણય કરી શકતા નથી. સાધારણ રીતે હાલના જમાનામાં સેંકડે પેાણેાસેા ટકા જેટલા જુવાન મનુષ્યેા દુર્બળ, નિરૂત્સાહ, આંખના ડેાળા અંદર બેસી ગયેલા, ગાલ અને જડબાં બેસી ગયેલા અને લગભગ હાડપીંજર જેવા તેમજ લેાહી વીનાના ફીક્કા પડી ગયેલા ચહેરાવાળા જોવામાં આવે છે અને તપાસ કરતાં તેમાં મેાટા ભાગે હાલના જમાનાની ઉંચી કેળવણી લીધેલા અગર તેા કેળવણી લેતા તેમજ હાલના જમાનાની

ખોટી અને નુકશાનકારક ફેશન પ્રમાણે જીંદગી ગુજારતા જુવાન પુરૂષોજ મળી આવશે. હાલના જુવાન પુરૂષો પોતાની જુવાનીની શરૂઆતમાં અગર તો જુવાનીના થોડા વર્ષ સુધી પોતાના ધંધામાં બહુજ ઉત્તમ રીતે કામ કરતા અને આરોગ્ય ભોગવતા જોવામાં આવે છે પણ તે પૈકી ઘણાખરા જુવાન પુરૂષો થોડા વખત પછી અજાયબ રીતે નબળા અને શિથિલ થઇ ગયેલા અને અનેક જાતની ફર્યાદો કરતા જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે કોઇ કહેશે કે મારૂં મગજ ખાલી પડી ગયું છે અને લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ બરોબર થઇ શકતું નથી અને બળાત્કારે કામ કરતાં માથું ચડી આવે છે. કોઈ કહેશે કે મારી યાદશક્તિ ખરાબ થઇ ગઇ છે. કોઈ કહેશે કે મને હાથેપગે કાયમ કળતર થયા કરે છે અને હાલવા ચાલવાનું કામ બરોબર થઇ શકતું નથી અને થોડુંક ચાલતાં અગર તો સેજસાજ મહેનતનું કામ કરતાં થાકી જવાય છે. કોઇ કહેશે કે મને ખોરાક પચતો નથી અને પેટમાં વાયુનું જોર વધારે રહે છે અને દસ્તની કબજીયાત જણાય છે. કોઇ કહેશે કે મને હ્રદય તથા છાતીની નબળાઈ જણાય છે અને હૃદયનો ધબકારો ન્યુનાધિક જણાય છે. કોઇ કહેશે કે મારૂં લોહી બગડી ગયું છે તેમજ લોહી કમતી થઇ ગયું છે અને શરીરમાં ફીકાશ તથા પાંડુતા જણાય છે અને ઘણાખરા કહેશે કે મને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇ જણાય છે અને વખતો વખત સ્વપ્નામાં અગર પીશાબમાં ધાતુ જાય છે તેમજ સ્ત્રી સમાગમની જેવી જોઇએ તેવી શક્તિ તેમજ ઇચ્છા જણાતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે હાલના જુવાન પુરૂષોને અનેક જાતની ફર્યાદો કરતાં સાંભળીયે છીએ અને જ્યારે આપણે આપણાં વડીલો તથા બાપદાદાની શારીરિક સંપત્તિ વિષે સરખામણી કરીયે છીએ ત્યારે આપણને દીલગીરી થયા વીના રહેતી નથી. ક્યાં આપણા વડીલોના રૂષ્ટપુષ્ટ અને ગુલાબી ચહેરા અને ક્યાં આપણાં દુર્બળ, હાડપીંજર

જેવા અને ફીકકા પડી ગયેલા ચહેરા, કયાં આપણાં વડીલોની હીંમત અને કયાં આપણી નાહીંમત અને કાયરપણું, એટલે કે તપાસ કરતાં આપણાં વડીલોના શરીર અને બાંધામાં ઘણો ફેરફાર માલમ પડી આવે છે. હાલમાં મોટા ભાગે પંદરથી વીશ વર્ષની ઉમરે આંખે ચસ્મા ઘાલેલાં, અને થોડુંક કામ કરતા થાકી જતા, દમીયેલ, અને માંડમાંડ એક બે રોટલી ચપાડી જતા અને દીવસમાં ચાર પાંચ વખત ચાના પ્યાલા ગગડાવતા જુવાનીઆઓ જોવામાં આવશે.

આજકાલ જે પ્રકારની નબળાઇ જોવામાં આવે છે અને જુવાનો પોતાના શરીર સંબંધી સાધારણ રીતે ફર્યાદો કરે છે તે આપણે ઉપર સંક્ષિપ્તમાં કહી ગયા છીએ. ઉપર પ્રમાણેના લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક અગર બધા લક્ષણોને કોઇ પણ ખાસ પ્રકારના વૈદ્યકીય નામને અભાવે પોતાને અશક્તિ જણાય છે એમ આજ સુધી કહેતા અને કહે છે અને વૈદ્ય તથા દાકતરો પણ તે નામ કબુલ રાખી અદ્યાપિ પર્યંત તેનાં મુખ્ય લક્ષણો પર ધ્યાન રાખી માત્ર તેની લાક્ષણીક ચિકિત્સા Symptomatic કરતા એટલે કે જે લક્ષણો પ્રાધાન્યપણે જણાતાં હોય તેના યોગ્ય ઉપચારો કરતા પણ તે સર્વે લક્ષણો કયા ખાસ કારણોથી થાય છે તેમજ શરીરનો કયો ભાગ વિકૃતિ પામવાથી થાય છે તે વિષે ઉંડા ઉતરતા નહી અને કદાચ દરદીના આગ્રહથી અગર તો તેવા બીજા કારણોથી ઉંડાં ઉતરતા તોપણ તેઓ એવા અનુમાન પર આવી જતાં કે સર્વે લક્ષણો માત્ર વીર્ય અથવા ધાતુના વીકારથી જ અગર તો બીજા કારણોથીજ થવા પામે છે અને તે પ્રમાણે તેઓ દરદીને પણ તે એકજ કારણ આગળ ધરતા અને દરદી પોતે તે એટલુંજ કારણ કબુલ રાખી સંતોષ માનતા કારણકે વીર્ય અથવા ધાતુની થોડી ઘણી સાચી ખોટી વિકૃતિ રહીને હાલમાં કોઈ વીરલા મનુષ્યો જ જોવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી પણ ધાતુની નબળાઇ અગર અશક્તિ વિષે આજ આડાઅવળા લખાણો વાંચી લોકો એવા તો વહેમી

બની ગયા છે કે વગર તપાસે અગર જોએ કોઇ વૈદ્ય અગર ડાક્તર કોઇ તંદુરસ્ત માણુસને કહે કે તમોને ધાતુની નબળાઈ જણાય છે તો તે બીચારો સાચું માની લે છે અને વગર જરૂરે પણ ધાતુની નબળાઇની દવાઓની શોધમાં મંડી જાય છે.

આ પ્રમાણે આજદીન સુધી ચાલતું હતું અને હજુ પણ ચાલે છે. પણ આજકાલ વિવિધ પ્રકારની નબળાઇ મનુષ્યોને લાગુ પડી આવતી જોવામાં આવવાથી વિદ્વાનોનું ખાસ ધ્યાન તે પર દોરાતાં તેઓ એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે આજકાલ જે વિવિધ પ્રકારની નબળાઈ જોવામાં આવે છે તે કાંઈ માત્ર એકલા ધાતુવિકારથી જ થવા પામે છે એમ નથી પણ ધાતુવિકાર સીવાય પણ બીજા અનેક કારણોથી મનુષ્યોના મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ Brain and nerves નબળા પડવાથી પણ થાય છે. તેમજ અનેક કારણોથી મનુષ્યોનું લોહી નબળું તેમજ દુષિત થવાથી પણ થાય છે. અને તેથી વિદ્વાનોએ મનુષ્યોને જણાતી અશક્તિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો વર્ણવ્યા છે. એટલે કે એક વીર્ય અથવા ધાતુવીકારથી જણાઈ આવતી નબળાઈ, Semonal and Lexual weakness. બીજી મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ. Brain and nervous weakness અને ત્રીજી લોહીની નબળાઈ. Impurity and Poverty of blood. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જો કે અશક્તિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારો છે પણ તે ત્રણે પરિણામે એકજ છે એટલે કે તે ત્રણે પ્રકારની નબળાઇ એક બીજાને અવલંબીને રહેલી છે. કારણકે વીર્ય અથવા ધાતુ નબળી પડતાં મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની તેમજ લોહીની નબળાઇ પણ જણાય છે. તેવીજ રીતે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લોહીની નબળાઈ પણ જણાય છે. તેમજ લોહી અશુદ્ધ અને નબળું પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુ તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ પણ જણાય છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્રણે પ્રકારની નબળાઈઓ પરિણામે એક

છે એટલુંજ નહી પણ આખરે તે દરેક જાતની નબળાઈના સામાન્ય લક્ષણો પણ એક સરખાજ જણાય છે. તોપણ ચિકિત્સકે અમુક મનુષ્યને જણાતી નબળાઇ કયા કયા ખાસ સ્વરૂપમાં અને કયા કયા ખાસ કારણોથી થવા પામી છે તે વીષે ઉંડા ઉતરવાની જરૂર છે. કારણકે દરેક જાતની નબળાઈના પ્રાથમિક કારણ ખાસ જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે અને તે કારણો તથા નબળાઈની સ્વરૂપનો ખ્યાલ રાખીને ચિકિત્સા થાય તોજ તે દરેક જાતની નબળાઈમાં ફાયદો થવા સંભવ છે.

મનુષ્ય જાતને જણાતી નબળાઇ જોકે અનેક પ્રકારની હોવા સંભવ છે, તોપણ તે સર્વેમાં ઉપર કહેલી ત્રણ જાતની નબળાઈ મુખ્ય છે. કારણકે તે ત્રણે જાતની નબળાઈમાં દરેક જાતની નબળાઇનો સમાવેશ થાય છે. એટલે કે તે ત્રણ જાતની નબળાઇ મુખ્ય છે અને તેથી અમોએ તે ત્રણે જાતની નબળાઇ વિષે જુદા જુદા પુસ્તકો બહાર પાડવા વીચાર રાખ્યો છે. પહેલા પ્રકારની નબળાઇ એટલે વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઈ વિષે અમોએ પુરૂષત્વ સંરક્ષણ એ નામની બુક વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિકની ભેટ તરીકે બહાર પાડેલી છે. અને આ પુસ્તકમાં મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ વિષે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ.

મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇને અંગ્રેજી વૈદક શાસ્ત્રમાં ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા બ્રેઈન એન્ડ નર્વસ વીકનેસનો વ્યાધિ કહેવામાં આવે છે. અને સાધારણ લોકો જેમને આ વ્યાધિના સ્વરૂપનું યથાર્થ જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ આ વ્યાધિને સામાન્ય નબળાઇ general debility કહે છે. કારણકે આ વ્યાધિમાં આખરે શરીરના નાનાં મોટાં દરેક અવયવો પર ઓછી વધતી અસર થવા પામી તેમાં ઓછી વધતી મીશ્રીણુતા આવી જાય છે અને તેથી તે સ્થિતિનું એકે ખાસ નહી હોવાથી સામાન્ય લોકો તેને સામાન્ય નબળાઇ કહે તે બરોબર છે.

આ વ્યાધિના હાલના જમાનામાં મગજમારીનું કામ કરનારા મનુષ્યોનો એક ખાસ વ્યાધિ થઇ પડયો છે. આજકાલ હજારો યુવાનીઆઓ થોડા ઘણા વર્ષની માનસિક મહેનત કર્યા પછી મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇનો ભોગ થઇ પડેલા જોવામાં આવે છે એટલે કે શરૂઆતમાં દરેક યુવાન પોતાનો ધંધો જેવો કે વિદ્યાર્થી અવસ્થા, મહેતાગીરી, નામાવટી, વકીલાત, ગ્રંથકાર, લેખક, દલાલી તથા સટ્ટાનો ધંધો તેમજ બીજા બધા વ્યાપારી ધંધામાં બહુજ ઉત્તમ રીતે કામ કરતા જોવામાં આવે છે પણ થોડાં ઘણાં વર્ષ પછી તેઓ અજાયબ રીતે શિથિલ થઈ ગયેલા જોવામાં આવે છે.

Modern civilization is responsible for this disease to some extent.

હાલનો ખોટો સુધારો એ કેટલેક અંશે આ વ્યાધિના કારણરૂપ છે.

ઉપર કહેલ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈનો રોગ એ હાલના અતિ પ્રવૃત્તિવાળા અને ખોટા સુધારાના જમાનાનો રોગ છે. આપણાં વડીલોને આ જાતની નબળાઈનું જરા પણ ભાન નહોતું તેમજ પુર્વકાળના વૈદ્ય દાક્તરોને પણ આ વ્યાધિનો પુરતો અનુભવ નહોતો. આ વ્યાધિ ઘણું કરીને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વિશેષ થાય છે, જો કે બીજા મનુષ્યોને પણ બીજા કેટલાક કારણોથી આ જાતની નબળાઈ લાગુ પડી આવે છે ખરી તોપણ મગજમારીનું કામ કરનારાઓને તે વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

જેને આપણે હાલનો સુધારો કહીયે છીએ તેનાથી આપણી હાલની પ્રજાને ઘણું નુકશાન થયું છે, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં અનેક પ્રકારનો નકામો બોજો ઉઠાવવો પડે છે. હાલના સુધારાએ આપણાં મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા કરી નાંખ્યા છે, આપણી પાચન-શક્તિ બગાડી નાંખી છે, આપણાં યકૃત Liver અને ફેફસાં Lungs જેવાં ઉપયોગી અવયવોને શિથિલ કરી નાંખ્યાં છે તેમજ હાલના

જમાનામાં હીસ્ટીરીયા, વાઈ, પક્ષઘાત, દીવાનાપણું, ક્ષય, ધાતુક્ષય તથા નપુંસકપણું વીગેરે વ્યાધિઓ કે જે મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે તે કેટલેક દરજ્જે હાલના સુધારાના જમાનાને આભારી છે. ટુંકામાં કહેવાનું એ કે હાલનો સુધારો એ તંદુરસ્તીની નજરે જોતાં તદ્દન નિષ્ફળતા કહીયે તો તેમાં જરા પણ ખોટું નથી.

Brain and Nerves–મગજ અને મજ્જાતંતુઓ.

મગજ અને મજ્જાતંતુની નબળાઈ વિષે વધારે વિવેચન કર્યા પહેલાં મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ એ શું છે તથા તે કેટલા ઉપયોગી છે તે વિષે થોડી ઘણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ એ શરીરના નિયામક ભાગો છે એટલે કે શરીરનું દરેક કાર્ય મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર આધાર રાખે છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ શરીરના દરેક ભાગને જીવન અને શક્તિ આપનારા છે એટલે કે આવા શરીરરૂપી યંત્રને નિયમમાં રાખનાર તેઓ છે. મજ્જાતંતુઓ મારફતે મગજને બહારની દુનીયાના વિષયોનું જ્ઞાન થાય છે અને તેના વડેજ મગજ શરીરના દરેક ભાગ પાસે પોતાના હુકમનો અમલ કરાવી શકે છે. મજ્જાતંતુઓ શરીરના દરેક ભાગને એકબીજાના ઘાટા સંબંધમાં રાખે છે અને દરેક ભાગને જીવનશક્તિનો પ્રવાહ પુરો પાડે છે.

મગજ અને મજ્જાતંતુઓ શીવાય આપણે કોઇ પદાર્થ જોઈ શકીયે નહી, અવાજ સાંભળી શકીયે નહી, કોઈપણ પદાર્થનો સ્વાદ જાણી શકીયે નહી, તેમજ બીજી કોઈ પણ ઈંદ્રિયોનું કાર્ય ચલાવી શકીયે નહી. આટલા ઉપરથી આપણે સહજે જાણી શકીયે કે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની આરોગ્યતા પર બધી શક્તિનો આધાર છે. એક મનુષ્ય કે જેનું મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ આરોગ્ય હોય તો તે બીજી રીતે રોગ હોવાનો સંભવ નથી તેમજ જેના મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ અનારોગ્ય હોય તે બીજી રીતે નિરોગી હોવાનો સંભવ નથી.

ઉપરની હકીકત પરથી આપણે સહેજ જાણી શકીયે છીએ કે

મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ એ શરીરનાં બહુજ ઉપયેાગી અને નાજુક વિભાગેા છે, તે સાથે શરીરના બીજા ભાગેા કરતાં તેનેા ઉપયેાગ પણ વધારે થાય છે, કારણુકે હાલના અતિ પ્રવૃત્તિવાળા અને સખત હરીફાઈના વખતમાં જીવનને અર્થે સખત મહેનત કરવાની પણ જરૂર પડે છે અને પરિણામે મનુષ્યેા આ વ્યાધિના સપાટામાં આવી જવા વધારે સંભવ છે.

દીવસે દીવસે અંગબળથી કામ કરીને પૈસા પેદા કરવાના સાધનેા સહેલાં થતાં જાય છે કારણુકે સુધારા અને નવીન શેાધખેાળના પરિણામે સંચા અને યંત્ર વિગેરેની દીન પર દીન વધતી જતી સબળતાથી અંગબળનું કામ સહેલું અને કમતી થતું જાય છે, પણ તેથી ઉલટું માનસિક બળથી પૈસેા પેદા કરવાનાં સાધનેા તેા તેના તેજ છે એટલુંજ નહીં પણ સમયની સાથે સખત હરીફાઈના પરિણામે તેએા કઠણ અને ભારે થતાં જાય છે; માટે મગજ અને મજ્જાતંતુઓ જેવા ઉપયેાગી અંગેા જેમ બને તેમ મજબુત અને દૃઢ રહે તેમ દરેક મનુષ્યેાએ વર્તન રાખવાની જરૂર છે.

Principal causes of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના મુખ્ય કારણેા.

દરેક વ્યાધિના કારણેા જાણવાની બહુજ અગત્ય છે. વ્યાધિ થવાના કારણેા જાણવાથી વ્યાધિનેા કેટલેક દરજ્જે અટકાવ થઈ શકે છે. વ્યાધિ લાગુ થયા પછી તેને માટે તે મટાડવાની ધામધુમ કરતાં વ્યાધિ થવાજ ન પામે તેવા ઉપાયેા યેાજવાની બહુ જરૂર છે.

વ્યાધિના કારણેા મુખ્યત્વે કરીને બે પ્રકારના હેાય છે, એટલે એક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાના સહાયભૂત અથવા દૂરના કારણેા Predisposing causes વિપ્રકૃષ્ટ કારણેા અને બીજા ખાસ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે તેવા નજીકના કારણેા Exciting causes સન્નિકૃષ્ટ કારણેા.

Predisposing causes.

વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવામાં સહાયભૂત અથવા વિપ્રકૃષ્ટ કારણો.

Sex=જાતિ—આ વ્યાધિ ઘણું કરીને સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરીને આજીવીકા ચલાવનાર પુરૂષોને વધારે લાગુ પડવા સંભવ છે. સ્ત્રીઓને પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડેલો જોવામાં આવે છે ખરો, તોપણ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરનાર પુરૂષોને આ વ્યાધિ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓને આ વ્યાધિને બદલે આના જેવોજ હીસ્ટરીયા નામનો વ્યાધિ વધારે લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

Age=ઉંમર—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇનો રોગ લાગુ પડી આવવાથી સાધારણ ઉમર અઢારથી પંચાવન વર્ષ સુધીની ગણાય છે, તોપણ ખાસ કરીને ત્રીશ થી પચાશ વર્ષની ઉમર સુધીમાં આ રોગ લાગુ પડી આવવા વધારે સંભવ છે.

Classes and Occupations=ધંધાઓ—જો કે ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ બધા વર્ગના મનુષ્યોને તેમજ ઘણાંખરાં ધંધાદારીઓને લાગુ પડી આવવા સંભવ છે તોપણ ખાસ કરીને હાલની કેળવણી લેતાં અગર લીધેલા અને સુધરેલા કહેવાતાં ઉંચ વર્ગના મનુષ્યો કે જેઓને મગજમારીનું કામ કરીને પોતાનો નિર્વાહ ચલાવવાનો હોય છે તેઓને વિશેષે કરીને લાગુ પડવા સંભવ છે અને તેથી કરીને મહેતાજીઓ, વિદ્યાર્થીઓ, લેખકો, કલાર્કો, વકીલો, ગ્રંથકારો, દલાલી તથા સટ્ટાનું કામ કરનારાઓને તેમજ તેવા બીજા ધંધાદારીઓ કે જેઓને માનસિક મહેનત કરવાનું હોય છે, તેઓને આ વ્યાધિ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવે છે.

Town life=મોટા શહેરોમાં વસવાટ—ન્હાના ગામડાઓ કરતાં મોટા શહેરોમાં આ રોગ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. ન્હાના ગામડાઓમાં રહેવાના મકાનો સ્વચ્છ, તેમજ હવા અને

પ્રકાશવાળા હોય છે, તેથી ઉલટું મ્હોટા શહેરોમાં રહેવાના મકાનો જો કે બહારથી ભભકાદાર હોય છે તોપણ અંદરખાનેથી બહુ ગલીચ અને મોટે ભાગે હવા પ્રકાશની ખામીવાળા હોય છે. બીજું ગુજરાનના સાધનો પણ ગામડાઓમાં સહેલા હોય છે, તેમજ ગામડામાં રહેનારની હાજતો Necessities પણ ઘણી કમતી હોય છે. આ ઉપરાંત મોટા શહેરોમાં ખાનપાન, આહારવિહાર અને રમતગમતના સાધનો એવા પ્રકારના હાનીકારક હોય છે કે મોટા શહેરના રહીશોને આ વ્યાધિ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે.

Modern social condition=હાલની સંસારિક સ્થિતિ—હાલના જમાનામાં કેટલાક સંસારિક રીવાજો પણ આ વ્યાધિ થવાના કારણરૂપ થઈ પડે છે. હાલના જમાનામાં દરેક મનુષ્યને ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની તેમજ પોતે શક્તિવાન હોય કે નહીં તોપણ પોતાને ઉચ્ચ સ્થિતિમાં દેખાડવાની ઉગ્ર લાગણી હોય છે અને તેટલા માટે કેટલીક નકામી વીંટબના અને નકામો બોજો ઉઠાવવો પડે છે. એક તરફથી પોતાના સાધનો ટુંકા અને લીમીટમાં હોય અને બીજી તરફથી ગજા ઉપરાંત ખોટા ડોળમાં અને ખોટી મોટાઈ દેખાડવાની ઘેલછામાં સાધારણ રીતે હમેશાં ચિંતાગ્રસ્ત અને વ્યગ્રચિત્તવાળી જીંદગી ગુજારવી પડે છે અને પરિણામે તેઓ આ વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવા સંભવ છે.

Heredity=વારસામાં ઉતરી આવવું—કોઇ કોઇને માબાપના વીર્યદોષથી આ વ્યાધિના બીજ વારસામાંજ રોપાયેલા હોય છે, કે જેમાં બીજા સહાયકારી તેમજ ખાસ ઉત્પાદક કારણો મળતાં આ વ્યાધિ તરત જણાઈ આવે છે. દારૂડીયા અને બીજી જાતના વ્યસની મનુષ્યોના છોકરાઓને આ વ્યાધિ લાગુ પડવા વધારે સંભવ છે. કેટલાક મનુષ્યોને દારૂની ટેવ હોય છે અને તેમની હયાતીમાં કદાચ તેમને આ વ્યાધિના ચિન્હો જણાતાં નથી પણ ઘણીવાર તેમની પ્રજામાં આ રોગ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે.

Improper and insufficient food=અયોગ્ય અને અપુર્ણ ખોરાક—અયોગ્ય અને અપુર્ણ ખોરાક એ પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડવાના કારણોમાં મુખ્ય છે. આજકાલ મોંઘવારીના કારણથી અને ઘી અને દુધ જેવા ઉત્તમ પોષણકારક અને જીંદગીને બહુ જરૂરના પદાર્થો શરીરના યોગ્ય પોષણને અર્થે જેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં મળી શકતા નથી, તેમજ જે મળે છે તે પણ ચોખ્ખાં મળતાં નથી પણ ભેળસેળવાળા અને ઘણું કરીને અશુદ્ધ મળે છે. ઉપર પ્રમાણે ઘી અને દુધ એ અપુર્ણ અને અશુદ્ધ મળે છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલાક સાધારણ સ્થિતિના મનુષ્યોને તો ઘી તથા દુધ તો એક બાજુએ રહ્યાં પણ ઘઉં, ચોખા તથા બાજરી વિગેરે ખોરાકના મુખ્ય પદાર્થો પણ મોંઘા હોવાથી ઉંચા પ્રકારના મળી શકતા નથી, પણ હલકા પ્રકારના અને ઓછું પોષણ થાય તેવા અને પરદેશી અનાજપર નીભાવ કરવો પડે છે. કારણકે સારા પદાર્થો વિદેશી કંપનીઓ સારો ભાવ આપી દેશાવર ચડાવી દે છે અને જે ઠેકાણે તે પદાર્થો ખુદ પાકે છે ત્યાં તે પદાર્થો વાપરી શકતા નથી અને તેથી પરદેશી અને હલકા અનાજપર ચલાવવું પડે છે અને તેથી કુદરતી રીતે શરીરનું જે પ્રમાણમાં પોષણ થવું જોઇએ તે પ્રમાણમાં નહીં થતાં શરીર અશક્ત બની રહી આ પ્રકારની નબળાઈ જણાઈ આવે છે.

અસલના વખતમાં શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ ઘણો કમતી કરવો પડતો હતો અને થોડી મહેનતે પોતાનો નિર્વાહ કરી શકાતો હતો અને તે સાથે ખોરાક પણ ઉંચા પ્રકારનો, સ્વદેશી અને જોઇતા પ્રમાણમાં સહેલાઇથી મળી શકતો હતો અને તેથી કુદરતી રીતે અસલના મનુષ્યો બહુજ તંદુરસ્ત, સુખી અને બળવાન જોવામાં આવતા હતા, તેથી ઉલટું હાલના વખતમાં જીવનને અર્થે બહુજ સખત મહેનત કરવી પડે છે અને તે સાથે ખોરાક પણ મોંઘવારીના સબબે જોઇએ તેવો સારો મળતો નથી અને કેટલાકને તો જોઇએ

તેટલો પણ મળતો નથી, એટલે કે હાલના વખતમાં મનુષ્યોને જીવનશક્તિનો વ્યય વધારે કરવો પડે છે અને તેને પહોંચી વળવાને જોઇએ તેવો અને તેટલો ખોરાક મળતો નથી અને તેના પરિણામે હાલના મનુષ્યોમાં સામાન્ય અશક્તિ અને તેમાં પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ એ મુખ્યત્વે કરીને જોવામાં આવે છે, એટલે અયોગ્ય અને અપુર્ણ ખોરાક એ પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇનું મુખ્ય કારણ છે. આ પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી અમારે ખાસ ભલામણ કરવાની જે પોતાના કામના બોજાના પ્રમાણમાં દરેક મનુષ્યોએ સારો અને પોષણકારક ખોરાક લેવો જોઇએ અને તેમાં પણ મગજમારીનું કામ કરનારાઓએ તો ખાસ કરીને પોતાનો ખોરાક સારો રાખવો જોઈએ, કારણ કે માનસિક પરિશ્રમથી શરીરને બહુજ ઘસારો લાગવા સંભવ છે, માટે તેવા મનુષ્યોએ બીજા મોટા આડંબરમાં કરકસર કરીને પણ ખોરાક બહુ ઉંચા પ્રકારનો રાખવો જોઇએ.

Exciting causes of Neurasthenia.
ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ ઉત્પાદક સન્નિકૃષ્ટ કારણો.

Mental and Physical overwork=માનસિક અને શારીરિક વધારે પ્રમાણમાં પરિશ્રમ—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇના જોકે અનેક કારણો છે તોપણ હદ ઉપરાંત માનસિક અને શારીરિક કામનો બોજો એ એ મુખ્ય કારણો છે અને તેમાં માનસિક પરિશ્રમ એ સૌથી મુખ્ય છે. સાધારણ પ્રમાણમાં મગજનું કામ કરવાથી ફાયદો છે અને આરોગ્યતાને અર્થે જરૂરનો પણ છે; તોપણ હદ ઉપરાંત અને લાંબો વખત માનસિક પરિશ્રમ કરવો અને શરીરને જોઇતો આરામ ન આપવો એ આ વ્યાધિનું મોટામાં મોટું કારણ છે. **હાલના સખત હરીફાઇના વખતમાં** દરેક મનુષ્યને પોતાના જીવનને માટે સખત કામ કરવાની જરૂર પડે છે ખરી, પણ જો કામના પ્રમાણમાં

મન અને શરીરને નિંદ્રા તથા જરૂરી રમત ગમતથી આરામ આપ-વામાં આવે તેા બહુ અડચણ આવતી નથી; પણ હાલના જમાનામાં દરેક મનુષ્યેા દ્રવ્ય, આબરૂ, જ્ઞાન તથા વિદ્યાના બેાજામાં એટલા બધા આતુર જોવામાં આવે છે કે તે મેળવતાં તેઓ શરીરની આરેાગ્યતાના જરૂરના નિયમેા પર પણ પુરૂં ધ્યાન આપતા નથી અને પરિણામે સખત વ્યાધિના ભેાગ થઇ પડેલા જોવામાં આવે છે.

વિદ્વાનેાએ નિર્ણય કર્યો છે કે દસ કલાકના શારીરિક કામથી શરીરને જે ઘસારેા લાગે છે તેટલેાજ ઘસારેા ત્રણ કલાકના માનસિક કામથી લાગે છે એટલે કે અંગબળના કામ કરતાં મગજમારીનું કામ પ્રમાણમાં કમતી કરવું જોઇએ એવી તેમની ભલામણ છે. વિદ્યાર્થીઓ, મહેતાજીઓ, કલાર્કો, વકીલેા, દલાલેા, સટ્ટાનું કામ કરનારાઓ તેમજ બીજા બધા મગજનું કામ કરનારાઓ કે જેઓ પેાતાના બેાજાને હદ ઉપરાંત તથા વધારે બેાજો આપે છે અને નબળા અને થાકી ગયેલા મગજને જરૂરી આરામ આપતા નથી. તેઓ પેાતાની જાતને પેાતાને હાથેજ નિર્મૂળ કરે છે માટે ખાસ કહેવાનું કે મગજમારીનું કામ કરનારાઓએ કામના પ્રમાણમાં પેાતાના શરીર અને મગજને પુરતેા આરામ આપવેા જોઇએ.

Worry=ઉદ્વેગ અથવા વ્યગ્ર ચિત્ત—ન્યુરેસ્થેનીયાનું બીજું મેાટામાં મેાટું કારણ ઉદ્વેગ અથવા તેા વ્યગ્ર ચિત્ત છે, એટલે કે કામ કરવામાં અયેાગ્ય ઉતાવળ–ગભરાટ રાખવેા એ મુખ્ય કારણ છે. વધારે કામ કરવાથી નુકશાન થાય છે તે વાત જોકે સાચી છે તેાપણ શાંતિથી માણસ અમુક વખત સુધી વધારે પ્રમાણમાં પણ કામ કરી શકે છે, પણ કામની સાથે મનનેા ગભરાટ તથા અયેાગ્ય ઉતાવળ રાખવામાં આવે તેા વધારે પ્રમાણમાં કામ કરવાથી મગજને જે થાક લાગે છે તે કરતાં પણ વધારે ઝડપથી મગજ થાકી જાય છે અને આ વ્યાધિનું એક મેાટામાં મેાટું કારણ થઇ પડે છે. એક વિદ્વાન દાક્તરે કહ્યું છે કે In worry–not work, In ex-

citement-not in calm intellectual labour lies the greatest evil, એટલે કે ગભરાટ અને ઉદ્વેગમાં વધારે ભય રહેલો છે. આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી દરેક મગજમારીનું કામ કરનારાઓએ યાદ રાખવું જોઇએ કે ગભરાટ અને અયોગ્ય ઉતાવળથી કામ કરવાથી કામ બગડે છે એટલુંજ નહી પણ શરીર તેમજ મગજને બહુજ નુકશાન થાય છે, તેથી ઉલટું જો શાંત ચિત્તથી કામ કરવામાં આવે તો કામ ગમે તેટલું ભારે હોય તોપણ કામ સારૂં અને :જલદીથી થઇ શકે છે અને કોઇ જાતની અડચણ આવતી નથી.

ઉદ્વેગ કે જે આપણે આ રોગનું એક મોટામાં મોટું કારણ જણાવ્યું છે તે કાંઈ એકલા કામ કરનારનોજ દોષ નથી, પણ હાલનો જમાનો અતિ પ્રવૃત્તિનો છે, અને જ્યાં જોઇએ ત્યાં વખતની મારામારી Competition of time હોય છે, એટલે કે અમુક વખતની અંદર પતાવી દેવુંજ જોઇએ. એ હાલના જમાનાની બલિહારી છે. દાખલા તરીકે બેન્કો વિગેરેના કલાર્કોએ અમૂક હીશાબ અમૂક વખતની અંદર પતાવી દેવોજ જોઇએ. પરિક્ષા આપનાર વિદ્યાર્થીઓએ અમૂક સવાલ પત્રો ચોકસ વખતની અંદર પૂરા કરવાંજ જોઇએ. શેર બજારમાં દલાલોએ ધમાલ મચાવીને અમૂક સોદા અમૂક વખતની અંદર પૂરા કરવાજ જોઇએ, અને ચોખાના બજારમાં અમૂક વખતની અંદર મીલીગ નોટીસ આપી દેવીજ જોઇએ. આવી રીતે દરેક ઠેકાણે વખતની મોહોકાણ લાગેલીજ હોય છે. અને તેનાં ખરાબ પરિણામ આવતાં આપણે ધણીવાર જોઇએ છીએ. દાખલા તરીકે બેન્કો વિગેરેના કલાર્કો પોતે હુશીયાર હોવા છતાં થોડા વખતમાં વધારે કામ કરવાની સબબે હીશાબમાં અનેક ભુલો કરી જાય છે. વિદ્યાર્થીઓ પોતે હુશીયાર અને સવાલોના જવાબ આપી શકે તેમ હોવા છતાં વખત પૂરો થઇ જવાના ગભરાટમાં ભૂલો કરી જાય છે અને વખતસર સવાલ પત્રકો પૂરાં નહી થતાં નાસીપાસ અને દીગમૂઢ

જેવા થઇ જાય છે. શેરબજારમાં દલાલોને ગભરાટમાં પડી જતાં અને હાર્ટ ફેઇલ થતાં પણ જોવામાં આવે છે અને મીલીંગ નોટીસ આપનાર પૈકી કેટલાકને પડી જતાં અને ગડથલીયા ખાતાં પણ જોવામાં આવે છે.

વ્યગ્ર ચિત્ત અને ઉદ્વેગના દાખલાઓ આપણને મોટા સ્ટેશને મેઇલ ગાડીઓ ઉપડતા અને વચગાળાના થોડો વખત થોભતી ગાડીઓના સ્ટેશનોપર બહુ મળી આવે છે. હાલના સુધરેલા અને વખતની કીંમત જાણવાનો જાણે ઇજારો લીધો હોય તેવાં જુવાનીઆઓ બહુ મહોડેથી ગાડી ઉપડવાના થોડા પહેલાં આવે છે અને પછી સામાન જાળવવાની અને ગાડીમાં બેસવાની વખતે તેઓને જે વીંટબના અને વ્યગ્ર ચિત્તરૂપ સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે તે જોયાથી આપણને વ્યગ્ર ચિત્તથી જે સ્થિતિ થાય છે તેનો ખ્યાલ આવશે. તેઓ પૈકી કેટલાક તો સામાન ભુલી જાય છે અગર તો આડોઅવળો મુકી દે છે, પોતાના બૈરાં છોકરાં આડીઅવળી ગાડીઓમાં ચડી જાય છે, ટીકીટ તથા સામાનની તોલામણીના પૈસામાં ગુંચવાડો થઇ જાય છે અને છેવટે આગળથી આવીને નિરાંતે બેસેલા ગામડીયાઓ પર રોફ બજાવે છે અને કેટલીક વાર મારામારી અને ગાલીપ્રદાનનો લાભ અરસપરસ લે છે અને જાણે મોટી આફતમાંથી બચ્યા હોય તેમ પોતાની બેઠક મેળવે છે. આ બધી બલા ટાઇમની છે; જો તેઓ વખતસર આવતા હોય અને શાંતિથી પોતાની સગવડ કરી લેતા હોય તો કોઇ જાતની ઉપાધિ આવતી નથી.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાલના જમાનામાં દરેક ઠેકાણે વખતની મારામારી હોવાથી જો કામ કરનાર માણસ ચપળ અને હુશીઆર હોય તો બહુ અડચણ આવતી નથી પણ કામ કરનાર મનુષ્ય જો જરા શિથિલ અને ગભરાઉ Nervous હોય તો ઘણીવાર તેની પ્રકૃતિ બગડી જાય છે. ગભરાટને માટે એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે Worry–not work–that kills એટલે કે કામથી નહીં પણ

ઉદ્વેગથી મનુષ્યોને નુકસાન થાય છે. કામ સખત હોય તોપણ જો શાંત ચિત્તથી અને ચપળતાથી કરવામાં આવે તો અડચણ આવતી નથી. પણ જો કામની સાથે ઉદ્વેગ ચાલુ હોય તો શરીરને બહુ જ હાની પહોંચે છે. ઉદ્વેગથી મગજ અને મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી જાય છે અને લાંબો વખત આ પ્રમાણે ચાલુ રહેવાથી આખરે મનુષ્ય આ વ્યાધિનો ભોગ થઈ પડે છે.

Modern Education=આધુનિક કેળવણી—હાલના જમાનાની કેળવણી પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈનું એક કારણ છે. હાલની કેળવણી ઘણી ખામીવાળી અને મગજ તથા મજ્જાતંતુની કુદરતી આરોગ્યતાને પ્રતિકુળ છે. હાલના વખતમાં મહેતાજીઓ અને કેળવણી ખાતાના વડાઓ એમજ માને છે કે જેમ બને તેમ પોપટીયા જ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓના મગજમાં ઘુંસાડવું એજ કેળવણીનો અંતિમ હેતુ છે, અને તેથી સંપૂર્ણ અને રીતસર મગજને ખીલવીને જ્ઞાન આપવાને બદલે ગોખણપટ્ટીથી વિદ્યાર્થીઓના મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ બગડી જાય તેવી રીતે હાલની કેળવણી અપાય છે.

બીજું હાલની કેળવણીમાં એકી સાથે એટલા બધા વિષયો શીખવવામાં આવે છે કે વિદ્યાર્થીઓના મગજ બહુ બોજાથી નબળા પડી જાય છે, વળી હાલમાં જે જે વિષયો શીખવવામાં આવે છે તેમાંથી કેટલાક વિષયોનો ભવિષ્યની જીંદગીમાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે તેવા હોતા નથી અને કેવળ બોજારૂપ હોય છે. તે શીવાય ઉંચી કેળવણીમાં પણ પરિક્ષા પસાર કરતાં એટલા બધા વિષયો તૈયાર કરવા પડે છે કે વિદ્યાર્થી પરિક્ષા પસાર કરતાં કરતાં તદ્દન નિર્માલ્ય થઇ જાય છે અને તેના પરિણામે ઘણાં વિદ્યાર્થીઓને ક્ષય અને મજ્જાતંતુઓના કેટલાક વ્યાધિઓના ભોગ થઇ પડેલા આપણે જોઇએ છીએ.

બીજું હાલમાં ન્હાના ન્હાના બાળકોને પણ બહુજ ન્હાની વયમાં સ્કુલમાં ગોંધવામાં આવે છે કે જે વખતે માત્ર રમત ગમત જ બચ્ચાંઓને માટે ઈષ્ટ છે. ન્હાની વયમાં કુમળાં મગજપર બોજો

પડવાથી બચપણથી જ છોકરાઓનાં મગજ નબળા પડતાં જાય છે અને પરિણામ સારૂં આવતું નથી, કારણકે અયોગ્ય વખતે મગજ પરના દબાણથી બચ્ચાંઓના શરીર શોષાઇ જાય છે અને શરીર તથા મન જેવી રીતે ખીલવા જોઇએ તેવી રીતે ખીલતાં નથી. વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે સાત વર્ષની ઉમર સુધી બચ્ચાંઓના મગજ પર વધારે બોજો અને ત્રાસ પડવો ન જોઇએ, અને સાત વર્ષની ઉમર પછી પણ કીન્ડરગાર્ટનની પદ્ધતિ પ્રમાણે આનંદની સાથે જ્ઞાન આપવું જોઇએ. કીન્ડરગાર્ટનની પદ્ધતિ બહુ સારી છે અને તે બધી પ્રાથમિક શાળામાં દાખલ થવાની જરૂર છે.

Seminal and Sexual abuse=વીર્ય અથવા ધાતુનો તેમજ જનનેંદ્રિનો દુરૂપયોગ—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મજ્જાતંતુની નબળાઇનું બીજું મુખ્ય કારણ વીર્ય અથવા ધાતુનો તેમજ જનનેંદ્રિનો દુરૂપયોગ છે, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને હસ્તદોષ તથા અત્યંત વિષયાસક્તપણું એ બે મુખ્ય છે. જુવાનીના વખતમાં અવીચારીપણે ચાલવાથી તથા વીર્યનો મુર્ખતા ભરેલો દુરૂપયોગ કરવાથી શરીરની સાથે મગજપર પહેલી અસર થાય છે અને શરીરમાં બેહદ નબળાઈ આવી જાય છે. અત્યંત વિષયાસક્તપણાથી તેમજ હસ્તદોષ વીગેરે કુટેવોથી વીર્ય તેમજ જનનેંદ્રિ નબળાં પડી જાય છે અને તેના પરિણામે શરીરનું સમગ્ર મજ્જાતંત્ર Nervous System એટલે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી જાય છે અને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ થઇ આવે છે. હાલના વખતમાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઇરૂપ અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ભોગવતા સંખ્યાબંધ જુવાનીઆઓ સાક્ષી આપે છે. એક તરફથી ધંધાની મહેનત તથા ચિન્તાને લીધે મગજ ખવાઇ ગયું હોય છે, તેવામાં અવીચારીપણે જુવાનીના મદમાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી By burning candle at both ends મગજ તથા આખું શરીર નબળું થઈ જાય છે અને ન્યુરેસ્થેનીયા જેવો વ્યાધિ વહેલો મહેાડો લાગુ પડી આવે છે.

હસ્તદોષ તથા અતિ વિષય શીવાય વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિના દુરૂપયોગરૂપ આ વ્યાધિના બીજાં પણ કારણો છે, કે જેમાંના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય છે.

હસ્તદોષ અને અતિ વિષય શીવાય વિષયની ઇચ્છાને પરાણે દબાવી તે બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી એટલે કે સ્ત્રી સમાગમની ઉગ્ર ઇચ્છા થતી હોય તોપણ તેને આગ્રહથી દબાવવાથી, તેમજ વખતોવખત મનમાં વિષયના વિચારો લાવીને મનને તે બાબતમાં કાયમ ઉશ્કેરાયેલું રાખીને અને તે ઇચ્છાને તૃપ્ત નહીં કરવાથી એટલે કે હાસ્ય વીનોદ તથા મલીન વીચારો સહીત સ્ત્રીઓની સાથે વાર્તાલાપ કરીને મનને તૃપ્ત કર્યા વીના વખતોવખત ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં રહેવાથી, by repeated ungratified sexual excitement પણ આખરે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. તે શીવાય સમાગમને અંતે કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોગ્ય સ્થળે એટલે યોનિમાર્ગમાં થવા નહી દેતા જનનેંદ્રિને બહાર કાઢી લઈ બહાર વીર્યશ્રાવ થવા દેવાની કુટેવથી Conjugal onanism or with drawal પણ આખરે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તે શીવાય સમાગમ વખતે થાકલા ખાઈ ખાઇને અગર બીજી રીતે સમાગમનો ખોટી રીતે ટકાવ કરવાથી unnatural prolongation of coitus તેમજ બીક, ધાસ્તિ અને ગભરાટ યુક્ત સ્થિતિમાં સમાગમ કરવાની કુટેવથી આખરે સખત પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલે કે ઉપર કહેલા માનસિક પરિશ્રમ વીગેરે કારણો ઉપરાંત જ્યારે વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિના દુરૂપયોગ રૂપ કરણોનો યોગ થવા પામે છે ત્યારે સખત પ્રકારનો આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. ઉપર કહેલા સઘળા કારણો વિષે આગળ સેમ્યુઅલન્યુરેસ્થેનીયાના વિષયમાં વધારે વીગતવાર હકીકત આપવામાં આવી છે જે બરોબર વાંચી જવી.

Depressing Emotions.=માનસિક શિથિળતા ઉપજાવે તેવા મનોવિકારો—માનસિક શિથિલતા ઉપજાવે તેવા

મનોવિકારો તથા લાગણીઓ જેવી કે કોઇપણ પ્રકારની ધાસ્તિ, અગર બ્હીક, સખત ચિન્તા, ભારે દુઃખ વિપત્તિ, પોતાની ઇષ્ટ ધારણામાં નિષ્ફળતા, નાઉમેદી, એકદમ પૈસાની હાની અગર અચાનક કોઈપણ સ્નેહીનો અગર ઘરના મનુષ્યોનો વિયોગ અગર ગુજરી જવું, તેમજ નિરંતર કલેશમય અને ગભરાટયુક્ત જીવન એ પણ આ વ્યાધિના મુખ્ય કારણો પૈકીના છે. દીલગીરી, ચિન્તા અને ગભરાટથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર ગંભીર અસર થાય છે, મગજ એકદમ નબળું પડી જાય છે અને આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે, માટે દરેક મનુષ્યોએ ઇશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખી વિપત્તિ કાળે ધૈર્ય રાખી ભગવત પરાયણ રહેવું અને હીંમત રાખી નાઉમેદ થવું નહી, કારણકે પ્રભુની મરજી રૂપ આ વ્યાધિનું કાળચક્ર ફર્યાજ કરે છે.

Excessive use of Stimulants and narcolic drugs.=કેટલાક ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થોનો દુરૂપયોગ—ચા, કૉફી, કોકો, તંબાકુ, દારૂ, અફીણ, ભાંગ, અને ગાંજો વિગેરે ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થોનો ગેરવ્યાજબી ઉપયોગ એ પણ આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ છે. મગજનું કામ કરનારાઓ આવા ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થો વાપરવા સૌથી પહેલા લલચાય છે અને પોતાના થાકી ગયેલા ભેજાં તથા મજ્જાતંતુઓ પાસેથી તેઓ કુદરતી જેટલું કામ આપી શકે તે કરતાં વધારે કામ ઉપર કહેલા માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોની અસરથી લઇ આનંદ માને છે. ચા, કોફી, તંબાકુ અને દારૂ વિગેરે પદાર્થો શરૂઆતમાં થોડા વખતનો દેખીતો ફાયદો દેખાડે છે, પણ તે ફાયદો ખોટો, થોડા વખતનો અને ભુલાવો ખવડાવનારો છે અને પરિણામે ગંભીર નુકશાન કરતા છે. ઉપરના પદાર્થો લેવાથી થોડો વખત ઠીક દેખાય છે, પણ તેઓ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર ખરાબ અસર કરીને તેઓને નિર્બળ કરી નાંખે છે. ઉપર કહેલા પદાર્થો મનુષ્યોને થોડા વખતમાં પોતાના કબજામાં લઈ પોતાના ગુલામ બનાવી દે છે અને હમેશની ટેવ પાડી

ક છે. ચા વિગેરે પદાર્થોનો એટલો બધો પ્રચાર વધી ગયો છે કે કેટલાક શોખીનો તો દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત ચા પીએ છે અને તે એટલે સુધી કે ચા પીધા શીવાય તેઓને કાંઈ કામ સુઝતું નથી અને તેથી સવારે પથારીમાંથી ઉઠીને આંખો ચોળતાં ચોળતાં પ્રથમ ચાનીજ માંગણી કરે છે. હાલમાં ચા વિગેરેનો તો છુટથી ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ નહી પણ કેટલાક મુર્ખાઓ તો કોકેન જેવી ઝેરી અને પ્રાણઘાતક ચીજ પણ છુટથી વાપરે છે. સરકાર જોકે તેનો પ્રચાર દાબી દેવાને સખત પગલાં ચલાવે છે તોપણ ચોરી છુપીથી પણ તેનો ઉપયોગ હજુ ચાલુજ છે. કોકેનથી ઘણું ગંભીર અને ભયંકર પરિણામ આવે છે અને થોડા વખતના તેના વપરાશથી પક્ષાઘાત, વાઈ તથા દીવાનાપણું વિગેરે વ્યાધિના સપાટામાં આવી જવાય છે અને ઘણી ખરાબ રીતે મૃત્યુ થાય છે. દારૂ વિગેરે માદક પદાર્થો પણ બહુજ નુકશાનકારક છે અને તે સર્વેની જાણમાં છે. અને તે વિષે ઘણા ઠેકાણે લખાઇ ગયું છે, પણ વધારે પ્રમાણમાં ચા તથા કોફી વિગેરે પણ નુકશાનકારક છે, માટે ચા તથા કોફી વિગેરેનો પણ રીતસર અને થોડા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ, અને નહીં તો પરિણામે ઘણું નુકશાન થાય છે.

After effects of several acute, chronic and Infectiitous diseases=કેટલાક તિક્ષ્ણ, જીર્ણ તથા ચેપી રોગોની જીર્ણ અસર—કેટલાક તિક્ષ્ણ તેમજ જીર્ણ ચેપી વ્યાધિઓ જેવા કે ઇનફ્લ્યુએન્ઝા, ટાઈફોઇડજ્વર, મેલેરીયા, જીર્ણ ઉપદંશ તથા પ્રમેહ તેમજ જીર્ણ ક્ષયરોગ વિગેરેની જીર્ણ અસરથી પણ આ વ્યાધિ ઘણીવાર લાગુ પડી આવે છે.

ઉપર કહેલા ચેપી વ્યાધિઓમાં ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા એ એક મુખ્ય વ્યાધિ છે કે જેની જીર્ણ અસરથી આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. સખત પ્રકારનો ઇનફ્લ્યુએન્ઝા હોય અને તેના પરિણામ-રૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલુંજ નહી પણ કેટલીકવાર

સાધારણ હલકા પ્રકારનો વ્યાધિ થઇ આવ્યો હોય તોપણ તેની અસરથી પણ આ વ્યાધિ થઈ આવવા સંભવ છે. ઇનફ્લ્યુએન્ઝા સખત અગર હલકા પ્રકારનો ગમે તેવો વ્યાધિ લાગુ થયો હોય તોપણ કદાચ તેના પરિણામરૂપ ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ લાગુ થઇ ન આવે તોપણ થોડા દીવસ સુધી તે મનુષ્યની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ન્યુરેસ્થેનીયાના દરદી જેવી રહેવા પામે છે. આ કારણથી થઇ આવેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના રોગને કેટલીકવાર Post–Influenzal Neurasthenia કહેવામાં આવે છે.

ઇનફ્લ્યુએન્ઝાની પેઠે ટાઈફોઇડ જવરના અંતે પણ કેટલીકવાર દરદીને ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. ટાઇફોઈડ જવર એવો તો વિષમ છે તેમજ તે એટલો બધો લાંબો વખત ચાલે છે કે તેના પરિણામે શરીરના સમગ્ર મજ્જાતંતુઓ શિથિલ પડી જાય છે અને તેના પરિણામે કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

જીર્ણ અને લાંબા વખતના મેલેરીયા તાવના પરિણામે પણ ઘણીવાર ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

જીર્ણ ક્ષયરોગથી પણ ઘણી વખત આ વ્યાધિના ચિન્હો જણાઇ આવે છે. તેવીજ રીતે જીર્ણ ઉપદંશ તથા જીર્ણ પ્રમેહની અસરથી પણ આ વ્યાધિ કેટલીકવાર લાગુ પડી આવે છે.

મધુપ્રમેહ તથા ગાઉટના વ્યાધિના પરિણામરૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.જીર્ણ નીફ્રાઇટીઝ Chronic Nephritis તેમજ Prostatitis તથા Chronic urethritis એટલે નીફ્રાઇ-ટીઝ, પ્રોસ્ટેટાઇટીઝ તથા જીર્ણ યુરેથ્રાઇટીઝ એટલે મૂત્રપીંડના તેમજ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના તેમજ મૂત્રમાર્ગના જીર્ણ ક્ષોભથી પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. કેટલાક મજ્જા-ચક્રની રચનાત્મક વ્યાધિના organic diseases of the nervous System. પરિણામરૂપ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે.

આંતરડા તથા પાચનક્રિયાના કેટલાક જીર્ણ વ્યાધિઓ જેવાં કે જીર્ણ ઝાડો, મરડો, સંગ્રહણી, સ્પ્રુ, કોલાઇટીઝ, જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યના તથા જીર્ણ મળાવરોધના પરિણામરૂપ પણ સામાન્ય રીતે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર ઉપર કહેલા વ્યાધિઓ ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણરૂપ હોય છે જ્યારે કેટલીકવાર ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે એટલે કે ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ લાગુ પડયા પછી ઉપરના ચિન્હો જણાય છે.

પુરૂષોને જુવાનીના શરૂઆતમાં કે જ્યારે શરીરપર ચારે તરફથી બોજો પડવાનો સંભવ છે તે વખતે પોષણ ક્રિયાની ખામીને લીધે પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે. જુવાનીની શરૂઆતની પેઠે પુરૂષોને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆતમાં એટલે કે પચાસ અને સાઠ વર્ષની ઉમરના વચમાં પણ આ વ્યાધિ કેટલીકવાર લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. સ્ત્રીઓને જેમ રૂતુ બંધ થવાના વખતે Menopause આવો વ્યાધિ તેમજ બીજા કેટલાક ચિન્હો થઈ આવે છે, તેવીજ રીતે પુરૂષોને પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવાનો ભય રહે છે. આ ઉમરે સામાન્ય રીતે વૃષણની અંદરનો આંતરીક દ્રવ કમી થાય છે અને પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનો દ્રવ વધારે થવા પામે છે અને તે અસરથી શરીરમાં વિકૃતિ થઇ આવી કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે.

At the pre-senile period of life, which is coincident with the on set of sixties, may be accompanied by a sort of flagging of the cerebral and nervous functions, betraying itself especially by neurasthenic symptoms. According to some eminent authors, at this period, the lessening of the internal secretion of the testis, accompanied by prostatic hypesfunction creating a toxic

over secretion, is capable of provoking a neurasthenic state with fatigue, depression, headache, sense of physical and intellectual incapacity, phobias and obessions.

પુરૂષોની પેઠે સ્ત્રીઓને જુવાનીની શરૂઆતમાં આર્ત્તવ વીગેરેની વિકૃતિના લીધે થઈ આવતા કલેારેાસીસ નામના વ્યાધિના પરિણામરૂપ તેમજ આર્ત્તવના ન્યુનાધિકપણાને લીધે પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. તેવીજ હઠીલા અને લાંબા વખતના પ્રદરના વ્યાધિના Leucorrhoea લીધે પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિનું મુળ હેાય છે. તેમજ ગર્ભાશયના કેટલાક જીર્ણ વ્યાધિના લીધે તેમજ જીર્ણ સુવારેાગની અસરથી પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓને, શરીરે દુબળી હેાય તે સાથે બચ્ચાંને લાંબેા વખત ધવરાવવાનું ચાલુ હેાય અને ગૃહસ્થાશ્રમની ચાલુ તરખડના લીધે પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે. તે શીવાય સ્ત્રીઓને રૂતુ બંધ થવાના વખતે Menopause. આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવાની બહુ ધાસ્તિ રહે છે. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને તબીયત બહુજ લથડી આવે છે અને અનેક જાતના વિચિત્ર લક્ષણેા જણાઈ આવે છે અને પ્રકૃતિ અનેક રીતે બગડી આવે છે.

કેટલીકવાર દ્રષ્ટીનેા દેાષ એટલે કે આંખનેા કેાઈ પણ વ્યાધિ આ વ્યાધિનું કારણ હેાય છે.

Auto-Intoxication=ઑટેા-ઇન્ટેાક્ષીકેશન–પેાતાના શરીરની અંદર પેદા થયેલ વિષથીજ શરીરનું દુષિત થવું–આજ કેટલેાક વખત થયા અનેક વિદ્વાન વૈદ્યેા તથા દાક્તરેાનું આ બાબતપર ધ્યાન ખેંચાયું છે અને તેઓ લાંબા અનુભવ પછી એવા અભિપ્રાય પર આવ્યા છે કે ઘણુંાંખરાં જીર્ણ રેાગેાનું તેમજ કેટલાક ઝેરી જ્વરયુક્ત તીક્ષ્ણ રેાગેાનું ઑટેા–ઈન્ટેાક્ષીકેશન એક મેાટામાં મેાટું સહાયભૂત કારણ હેાવું જોઇએ, અને તેથી ઑટેા–ઇન્ટેાક્ષીકેશન

એ શું છે અને કેમ થાય છે તે વિષે થોડી ઘણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે.

અનેક વિદ્વાન દાક્તરોના બારીક અનુભવના પરિણામે એવું સિદ્ધ થયું છે કે દરેક મનુષ્યના પેટ અને આંતરડામાં હમેશાં અમૂક પ્રકારના બારીક સુક્ષ્મ જંતુઓ લાખો અને કરોડોની સંખ્યામાં હોય છે અને તે જંતુઓ હમેશાં અમૂક પ્રકારનું વિષ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં પેદા કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક મનુષ્યના પેટમાં હમેશાં જંતુઓ હાજર હોય છે તેમજ તે જંતુઓ હમેશાં અમુક પ્રકારનું વિષ પણ પેદા કરે છે, પણ જ્યાં સુધી શરીર સંપુર્ણ આરોગ્યતામાં હોય તેમજ મળમૂત્ર વિગેરેનો નિયમિત ખુલાસો થતો હોય ત્યાં સુધી તે જંતુઓ કાંઇપણ વિશેષ ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી, પણ જ્યારે આહાર વિહારની વિકૃતિથી તેમજ જીર્ણ મળાવરોધથી Habitual constipation પેટ અને આંતરડામાં કોઇ પણ જાતનો સડો અગર દુર્ગંધી Fermentation પેદા થવા પામે છે ત્યારે તેમાં બીજા કેટલાક ઝેરી પ્રકારના જંતુઓ સાથે મળી અમૂક પ્રકારના વિષમય રસો પેદા કરે છે અને તે રસોનું શરીરમાં શોષણ થઇ આવી લોહી દુષિત થઈ જાય છે, અને તેવા દુષિત રૂધીરવડે શરીરનું પોષણ થતાં શરીરમાં અનેક પ્રકારના જીર્ણ તેમજ તીક્ષ્ણ વ્યાધિઓ થઇ આવે છે અને ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈનો રોગ પણ ઉપર પ્રમાણે ઓટો-ઈન્ટોક્ષીકેશનના પરિણામે થતો એક વ્યાધિ જણાવવામાં આવે છે એટલે કે ઑટો-ઇન્ટોક્ષીકેશન પણ આ વ્યાધિનું એક કારણ છે.

Traumatism=ટ્રોમેટીઝમ-કોઈપણ જાતના શારીરિક આઘાત, ઈજા અથવા ધક્કો-કોઇપણ જાતનો શારીરિક આઘાત, ઇજા અથવા ધક્કો shock જેવાં કે રેલવે, ટ્રામગાડી, મોટરગાડી અથવા ઘોડાગાડી વિગેરેનો ધક્કો અગર તેમાંથી પડી જવું અગર તેમાં આંચકો લાગવો, અગર બીજી કોઈપણ રીતે પછાડ અથવા

શરીરનો આઘાત થવો એ પણ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય અને મોટામાં મોટું કારણ છે. ઘણી વખત મનુષ્યોને આ પ્રમાણે શરૂઆતમાં કોઇપણ જાતનો આઘાત અગર ઇજા થયા પછી તરતજ અગર કોઇ કોઇને ઇજા થયા પછી લાંબે વખતે પણ એ ઇજાના પરિણામ રૂપ આં વ્યાધિ લાગુ પડતો જોવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની ઇજામાંથી મોટા ભાગે તીક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ થઇ આવે છે, તોપણ કેટલીકવાર તેમાંથી જીર્ણ પ્રકારનો પણ ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ થઈ આવવા સંભવ છે.

Forms and Varieties of Neurasthenia= ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રકારો—

ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇના મુખ્ય બે પ્રકારો છે એટલે કે. ૧ ordinary Neurasthenia સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા અને ૨ Traumatic Neurasthenia ટ્રોમેટીક ન્યુરેસ્થેનીયા.

સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા એ ઘણું કરીને શારીરિક અને માનસિક કામના બોજાથી તેમજ અગાઉ કહેલા બીજા કારણોથી થઇ આવે છે. આ જાતનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ સામાન્ય છે.

ટ્રોમેટીક ન્યુરેસ્થેનીયા એ ઘણું કરીને રેલવે, ટ્રામ, મોટર તથા ધરતીકંપ તથા બીજા અકસ્માત તેમજ તેવા બીજા કારણોથી મગજ તથા મજ્જાતંતુને એકાએક ધક્કો અગર આંચકો લાગવાથી થઈ આવે છે અને ઘણું કરીને તેમાંથી તીક્ષ્ણ પ્રકારનો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે.

સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયાના પણ મુખ્ય બે પ્રકારો છે એટલે કે ૧ Acute Neurasthenia તિક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા અને ૨ બીજો Chronic Neurasthenia જીર્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા.જોકે ઉપર પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય બે પ્રકારો છે તોપણ મોટા ભાગે આ વ્યાધિ જીર્ણ રૂપેજ જણાય છે અને એ પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં તેનોજ વીચાર કરવાનો છે.

Acute Neurasthenia-તિક્ષ્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા—જોકે ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ મોટા ભાગે જીર્ણ રૂપેજ જણાય છે તોપણ કેટલીકવાર અમુક વખતના એકસરખા કામના બોજાથી અગર તો એકાએક કોઇ ભયાનક આફત, ચિન્તા, દુઃખ આવી પડવાથી એટલે કે તાત્કાલિક અને નજીકના કારણોથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પર અસર થઇ આવી જે શારીરિક અને માનસિક નબળાઈ જણાય છે તેને તિક્ષ્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા કહે છે. તિક્ષ્ણ એટલે જેમાં બધા લક્ષણો ઉગ્ર સ્વરૂપમાં જણાતાં હોય તેટલુંજ માત્ર નથી પણ જે ખાસ કરીને તાત્કાલિક અને નપુંષકના કારણોથી એકાએક થઇ આવ્યો હોય તે સમજવાનું છે. ટ્રામેટીક એટલે કોઈપણ ઈજા અગર ધક્કો Shock લાગવાથી જે ન્યુરેસ્થેનીયા થઇ આવે છે તે ઘણું કરીને તિક્ષ્ણ પ્રકારનો હોય છે.

Chronic Neurasthenia-જીર્ણ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા—ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ ઘણું કરીને મોટા ભાગે જીર્ણ રૂપેજ જણાય છે અને આજકાલ આ વ્યાધિથી પીડાતા જે દરદીઓ જોવામાં આવે છે તે ઘણું કરીને આ પ્રકારના વ્યાધિથીજ પીડાતા હોય છે. આ પ્રકારનો વ્યાધિ અમુક લાંબા વખતના મગજ તથા મજ્જાતંતુ પરના ચાલુ બોજાથી, તેમજ કલેશ, ચિન્તા અને ગભરાટયુક્ત લાંબો વખત જીવન ગાળવાથી જે પ્રકારની મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ જણાઇ આવે છે તેને જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા કહેવામાં આવે છે. આજકાલ આ વ્યાધિ ખાસ કરીને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે અને આપણે આ પુસ્તકમાં પણ તેનોજ ખાસ કરીને વીચાર કરવાનો છે.

Principal symptoms of chronic Neurathenia-જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો—મગજની નબળાઈ, વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઈ આવવો અને તેમાં પણ ખાસ કરીને કાંઇ વીચારવાનું કે મગજમારીનું કામ કરતાં માથાનો

દુખાવો જણાઈ આવવો, દીવસે દીવસે ઉંઘનું કમી થતાં જવું, દીવસે દીવસે યાદશક્તિનું કમી થતાં જવું, વખતોવખત માથામાં ફેર અગર ચકરી આવ્યાનો ભાસ થઈ આવવો, શારીરિક નબળાઈ જણાવી, વખતોવખત શરીરમાં બરડો, પીઠ તથા કમર વિગેરેનો દુખાવો જણાઇ આવવો, વખતોવખત હાથેપગે ખાલી ચડી આવવી, તેમજ હાથેપગે તથા શરીરમાં બધે ઠેકાણે કળતરનું જણાવું, જઠરાગ્નિ મંદ થઈ આવી ખોરાકની અરૂચી જણાવી, તેમજ કોઇ કોઇ વાર લાંબો વખત કબજીયાત જેવું જણાઇ આવી થોડા દીવસ ઝાડો થઇ આવવો, પેટમાં ચુંક અગર મરડા જેવું જણાઈ આવી ઝાડામાં ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જલસ Mucous નું પડવું, છાતીમાં મુંઝવણ જેવું જણાઈ આવી છાતીનો ધબકારો ન્યુનાધિક થઇ જવો, વખતોવખત સ્વપ્નામાં વીર્યશ્રાવ થઇ આવવો, તેમજ જનનેંદ્રિની અશક્તિ જાણવી, વારેવારે પેશાબની ખણુસ થઇ આવવી અને થોડે થોડે પીશાબનું ઉતરવું, પીશાબમાં ફોસફેઇટસ તથા એલબ્યુમીનનું ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જવું, વિગેરે.

ઉપરનાં લક્ષણો ઉપરાંત અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના ચિન્હો જેવાં કે દરદીને અનેક જાતની સાચી ખોટી બ્હીકો લાગવી, દરદીનો સ્વભાવ શરમાળ, વહેમી, ચીડીયો અને ક્રોધી થઇ જવો વિગેરે માનસિક નબળાઇનાં ચિન્હો પણ જણાય છે. તે શીવાય દરદીના કાનમાં કાયમ અવાજ થયાનો ભાસ થવો તેમજ આંખની દ્રષ્ટીમાં થોડીઘણી વિકૃતિ જણાવી વિગેરે મુખ્ય લક્ષણો છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય લક્ષણો છે તોપણ તે પૈકી દરેક લક્ષણો દરેક દરદીને ખાસ નિયમ તરીકે વ્યાધિની શરૂઆતથીજ જણાવા જોઇએ તેવો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી, પણ આ વ્યાધિની ખુબી એ છે કે ઉપરનાં લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક લક્ષણો વ્યાધિની શરૂઆતમાં કુદરતની ચેતવણી રૂપે દરદીને જણાય છે, અને તેટલા પરથી દરદી ચેતી જાય અને યોગ્ય પગલાં લે તો

વ્યાધિ શાંત પડી જાય છે, પણ બેદરકારી રાખે તો આખરે આ વ્યાધિ તેના સખત સ્વરૂપમાં જણાઇ આવી ઉપરનાં લક્ષણો પૈકી ઘણાં ખરાં લક્ષણો દરેક દરદીને ઓછાવધતા પ્રમાણમાં જણાયા વીના રહેતા નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી વિદ્વાનોએ આ વ્યાધિના મુખ્ય બે દરજ્જા પાડયા છે, એટલે કે ૧. Primary Stage=પ્રાથમિક દરજ્જો અને બીજો Advanced stage=સખત સ્વરૂપ રૂપ બીજો દરજ્જો.

Primary stage or Warnings of Nature or Danger Signal.

ન્યુરેસ્થેનીયાનો પ્રાથમિક દરજ્જો.

આ વ્યાધિ બહુ ધીમે ધીમે પગપેસારો કરે છે એટલે કે આ વ્યાધિનું મૂળ ઘણાં લાંબા વખતથી રોપાતું આવતું હોય છે. અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે વ્યાધિ મજબુત થતો આવે છે અને તે પ્રમાણે કેટલોક વખત ચાલ્યા બાદ આખરે વ્યાધિ તેના સંપુર્ણ સ્વરૂપમાં જણાઇ આવે છે. આ વ્યાધિ કાંઇ થોડા દિવસના માનસિક પરિશ્રમનું પરિણામ હોતું નથી પણ બહુ લાંબા વખતના મગજપરના અયોગ્ય અને અતિશય ચાલુ દબાણનું પરિણામ હોય છે અને તેટલું છતાં પણ આ વ્યાધિના ચેતવણીરૂપ કેટલાક પ્રાથમિક લક્ષણો જણાય છે અને તેટલા પરથી જો યોગ્ય કાળજી રખાય તો વ્યાધિ દબાઈ જાય છે અને વધારે પ્રકોપ થવા પામતો નથી પણ જો બેદરકાર રહી કાળજી રાખવામાં ન આવે તો આખરે તે મોટું રૂપ પકડી અસાધ્ય સ્વરૂપમાં આવી જાય છે.

શરૂઆતના મુખ્ય ચિન્હોમાં શરીર હમેશાં સુસ્ત રહેતું જણાય છે અને કામકાજ પર પ્રિતી લાગતી નથી. પોતાના હમેશના કામકાજ પર પ્રથમ જે આનંદ અને ઉત્સાહ રહેતો તે હવે કંટાળારૂપ લાગવા માંડે છે. સહેજસાજ લખવા, વાંચવા કે વિચારવાનું કામ કરતાં માથું ચડી આવે છે અને કોઇપણ વિષય પર ચિત્ત લાગતું નથી. માથાનો દૂખાવો એ આ વ્યાધિનું એક સાધારણ અને મુખ્ય

લક્ષણુ છે. જ્યારે ખાસ કારણેા શીવાય વખતેાવખત માથાનેા દુખાવેા થઈ આવે અને તે વળી માનસિક કામ કરતી વખતે થઇ આવે તેા તે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈના લીધે છે એમ અનુમત થવું જોઇએ અને તે માટે તરત ઉપાયેા લેવા જોઇએ.

યાદશક્તિનું કમી થવું એ પણ આ વ્યાધિનું એક શરૂઆતનું મુખ્ય લક્ષણુ છે. સાધારણુ રીતે શરૂઆતમાં અમુક વાત અગર તેા અમુક ચીજ વસ્તુનું નામ મુશ્કેલીથી યાદ આવે છે અને છેવટે રેાગની વૃદ્ધિ થતાં યાદશક્તિ તદ્દન ખરાબ થઇ જાય છે.

કમતી ઉંઘ આવવી એ પણુ આ વ્યાધિનું એક શરૂઆતનું ચિન્હ છે. આ વ્યાધિ લાગુ થવાનેા હેાય અગર તેા થેાડા ઘણા અંશે લાગુ થયેા હેાય તેા પ્રથમ દરદીને ઉંઘ કમતી આવે છે અગર પરાણે થેાડેા વખત અને સ્વપ્ના વિગેરેથી ખલેલવાળી ઉંઘ આવે છે. તંદુરસ્ત માણસને સારી પેઠે ઉંઘ આવવી જોઇએ. બરેાબર ઉંઘ નહી આવવાથી ઘણાં વ્યાધિએા થઇ આવવા સંભવ છે. નિંદ્રાનેા અભાવ અગર કમતી નિંદ્રા એ કેાઇ મેાટા રેાગની શરૂઆત સૂચવે છે. દિવાનાપણું વિગેરે વ્યાધિનું પણુ તે એક મુખ્ય કારણુ તેમજ લક્ષણુ છે.

કેાઇપણુ જાતની પીડા અગર વ્યાધિ શીવાય ઉંઘ કમતી થતી આવે ત્યારે તે પર તુરત ધ્યાન દેવું જોઇએ અને સારા વૈદ્ય કે ડાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ.

ઉપર પ્રમાણે માનસિક નબળાઈના ચિન્હેાની સાથે થેાડી થેાડી શારીરિક નબળાઈ પણુ જણાય છે અને સહેજસાજ અંગબળનું કામ કરવામાં આવે તેા અગરતેા થેાડુંઘણું ચાલવામાં આવે તેા શ્રમ પહેાંચે છે અને હાથેપગે કળતર જણાય છે.

એ શીવાય સ્વભાવનું ચીડીયાપણું, બીકણુપણું, તથા વહેમી પ્રકૃતિ એ પણ આ વ્યાધિના સૂચક ચિન્હેા છે જે પુરૂષેા શાંત મગજના, આનંદી અને હીંમતવાળા હેાય છે તેના સ્વભાવમાં વગર કારણે ફેર પડવા માંડે અને સેજસાજ કારણથી ચીડાઇ જતા

જોવામાં આવે તો તે આ વ્યાધિના લીધે હશે એમ સહજ અનુમાન શકે છે.

ઉપર કહેલા લક્ષણો આ વ્યાધિના શરૂઆતના લક્ષણો છે અને જો તેટલા ઉપરથી પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે તો આખરે આ વ્યાધિ તેના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં Advanced stage આવી જાય છે.

General course of a typical case of Advanced or second stage of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનિયાના બીજા દરજ્જાના સામાન્ય લક્ષણો.

ઉપર પ્રમાણે આ વ્યાધિના શરૂઆતના અથવા પહેલા દરજ્જાના લક્ષણો છે અને જો તે યોગ્ય ઉપચારથી શાંત પડી જાય તો ઠીક, પણ જો તે પ્રમાણે શાંત ન પડે તો આખરે આ વ્યાધિ નીચે પ્રમાણે તેના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં આવી જાય છે.

શરૂઆતમાં જે માનસિક નબળાઇ જણાતી હતી તે હવે દીન-પરદીન વધતી જાય છે. જરાપણ લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ થઇ શકતું નથી, અને આગ્રહથી કરવા જાય તો થોડી વારમાં માથું ચડી આવે છે. માનસિક નબળાઈ વધતાં દરદીની યાદશક્તિ પણ કમી થઈ આવે છે અને સાધારણ વાતનું પણ વિસ્મરણ થઇ જાય છે. માનસિક નબળાઇની સાથે શારીરિક નબળાઈ પણ બહુ જણાય છે. દરદીમાં સાધારણ અંગબળનું કામ કરવાની તેમજ થોડુંઘણું હાલવા ચાલવાની પણ શક્તિ જોઇએ તેવી રહેતી નથી, અને સહેજસાજ કામ કરતાં અગરતો થોડુંક ચાલતાં થાકી જવાય છે. શારીરિક નબળાઈની સાથે શરીરમાં અનેક ઠેકાણે દુખાવા જેવું જણાય છે અને ડોક, કમર તથા બરડો દુઃખવાની ફરીયાદ દરદી કાયમ કર્યા કરે છે, તેમજ થોડી ઘણી વારમાં દરદીના હાથેપગે ખાલી ચડી આવે છે તથા શરીર ઉપર જાણે કીડીયો અગર જીવડા ચડતા હોય તેવી ભ્રમણા દરદીને થઇ આવે છે. બીજું ઉંઘ કે જે દરદીને અગાઉ થોડી ઘણી આવતી હોય તે પણ દીન પરદીન કમતી થતી જાય છે અને કેટલીક

વાર દરદી પથારીમાં પડયો પડયો આમતેમ પડખા ફેરવી રાત્રીનો મોટો ભાગ કાઢે છે અને છેવટે પરોઢીયે જરા જરા ઉંઘ આવે છે. કુદરતી રીતે ઉંઘ લીધા પછી સવારે જેમ દરેક મનુષ્ય સ્વસ્થ અને હુશીઆર દેખાય છે તેવી રીતે આ વ્યાધિથી પીડાતો દરદી દેખાતો નથી પણ ઉલટો થાકી ગયેલો અને નિરૂત્સાહ દેખાય છે. વ્યાધિ વધતાં દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવી શરૂ થાય છે અને ચકરીથી હમણાં પડી જવાશે એવી કાયમ ધાસ્તિ રહ્યા કરે છે. આ પ્રમાણે થોડો વખત ચાલ્યા બાદ દરદીની પાચન શક્તિ બહુ ખરાબ થઇ જાય છે અને દરદીને જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યતા Chronic dyspepsia જેવું જણાય છે, મંદાગ્નિથી ખોરાકનું પુરૂ પાચન થતું નથી એટલું જ નહીં પણ ખોરાકની અરૂચી થઇ આવે છે. પાચનશક્તિ મંદ હોવાથી દરદીને વખતો વખત બંધકોષ જેવું જણાય છે તેમજ તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને જળસયુક્ત મરડા Mucous Colitis જેવું જણાય છે. વ્યાધિ વધતાં દરદીની છાતીનો ધબકારો અનિયમિત થઇ જાય છે, એટલે કોઈવાર ધબકારો વધી જાય છે તો કોઇવાર મંદ પડી જાય છે અને તેથી દરદી બહુજ ગભરામણમાં રહે છે અને પોતાનું શરીર રહેશે નહી એવી ચિંતામાં કાયમ રહ્યા કરે છે. હૃદયની નબ-ળાઈથી દરદીના હાથપગ પણ થંડા રહે છે અને કોઈ કોઈ વાર દરદીને પરશેવો બહુ વળી આવે છે. સાધારણ મૂસ્કેલીનું કામ આવતાં દરદી ગભરામણમાં આવી પડે છે અને છાતીનો ધબકારો વધી પડીને દરદીને પરસેવાના ઝેબ વળી આવે છે. ઉપર પ્રમાણે દુર્દશા થયા છતાં થોડા વખત બાદ દરદીને સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યશ્રાવ થવો શરૂ થાય છે તેમજ પીશાબમાં ફોસફેઈટસ જેવા ઉપયોગી ક્ષારો જતા જણાય છે અને દરદીને કમતાકાત જેવું જણાય છે અને તેથી દર-દીની ચિન્તાનો પાર રહેતો નથી. વધારામાં દરદીના કાનમાં અનેક તરેહના અવાજો થયા કરે છે તથા આંખની દ્રષ્ટીમાં પણ ફેર પડી જાય છે. દરદીને લખતા વાંચતાં પાનાની લીંટીઓ એકબીજામાં

મળી જતી જોવામાં આવે છે અને વાંચતાં મુશ્કેલી પડે છે. આવાં ચિન્હો લાંબો વખત ચાલતાં હમેશાં દરદી ચિન્તાતુર અને ગમગીનીમાં રહે છે. આખરે દરદીના સ્વભાવમાં પણ ફેર પડી આવે છે, એટલે કે દરદી ચીડીયો, વહેમી, બ્હીકણુ અને શરમાળ થઇ જાય છે અને અનેક જાતની માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે. છેવટે દરદીને ક્ષય જેવું જણાય છે અગરતો વાઇ, પક્ષઘાત, દીવાનાપણું અગર નપુંસકપણું વિગેરે મહા વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી દરદી દુઃખી અને કંટાળાયુક્ત જીવન ભોગવે છે.

Principal symptoms of chronic neurasthenia in details.

જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાનાં મુખ્ય લક્ષણોનું વિગતવાર વર્ણન.

Mental weakness=માનસિક નબળાઈ—આ વ્યાધિ શરૂ થતાં દરદીને શરૂઆતમાં માનસિક નબળાઇ જણાવા માંડે છે અને વખત જતાં તે વધારે ને વધારે સખત સ્વરૂપમાં આવતી જણાય છે. દરદી લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ શાંતિથી કરી શકતો નથી અને જો બળાત્કારે કરવા જાય તો માથું દુખવા આવી જાય છે. અને તે કામ ફરજીયાત મૂકી દેવું પડે છે. પ્રથમ જે કામ દરદી આનંદ અને ઉત્સાહથી કરતો તે તેને કંટાળા રૂપ લાગે છે અને તે એટલે સુધી કે સાધારણ કાગળ કે ચીઠ્ઠી લખવી વાંચવી હોય અગર તો સાધારણ નામુંઠામું અગર હીસાબ સમજવો હોય તો તે કામ તેને બહુ મોટું જણાય છે.

Headache=માથાનો દુઃખાવો—માથાનો દુઃખાવો એ પણ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે. સહેજ કારણથી દરદીનું માથું દુઃખવા આવી જાય છે અને ત્યાં પણ જ્યારે કાંઇ લખવા, વાંચવા કે વીચારવાનું કામ કરવામાં આવે ત્યારે તો ખાસ કરીને માથું દુઃખવા આવી જાય છે. વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામતાં માથામાં વિચિત્ર પ્રકારની વેદનાઓ જણાય છે અને મગજ જાણે ખાલી પડી ગયું હોય

તેમ જણાય છે. કોઇ કોઇ વાર જાણે છરીથી કોઈ કાપતું હોય અગર સખત શૂળ આવતું હોય તેવી વેદના માથામાં જણાય છે. કેટલીક વાર જાણે કોઇ વસ્તુથી મગજ જકડી લીધું હોય અગર તો માથાપર ભારે બોજો મૂકયો હોય તેની લાગણી થાય છે. આં શીવાય બીજી અનેક લાગણીઓ તથા વેદના માથાના દુખાવાની સાથે જણાય છે. માથાનો દુઃખાવો કેટલીક વાર આંખની આસપાસ વધારે જણાય છે અને તે દુઃખાવો જાણે આંખના કોઇ વ્યાધિના લીધે હશે એમ અનુમાન થાય છે. ટુંકામાં માથાનો દુઃખાવો એ આ વ્યાધિનું એક શરૂઆતનું સૂચક ચિન્હ છે અને તેથી જ્યારે જ્યારે મગજમારીનું કામ કરતાં વખતો-વખત માથાનો દુઃખાવો થઇ આવતો જોવામાં આવે ત્યારે પૂરતો ખ્યાલ રાખી યોગ્ય ઉપચારો કામે લગાડવા જોઇએ. આંખની કોઇ વિકૃતિ જણાય તો તુરતજ યોગ્ય ચરમા લઈ લેવા જોઇએ.

Sleeplessness-કમતી નિંદ્રા અથવા અનિદ્રાંપણું- મગજ અને મજ્જાતંતુઓની નબળાઇ જણાતાં દરદીની ઉંઘમાં ફેર પડી જાય છે એટલે કે દરદીની ઉંઘ કમી થઇ જાય છે. શરૂઆતમાં ઓછી વધતી ઉંઘ આવે છે પણ વ્યાધિ વધતાં ઉંઘ બહુજ કમતી થઈ જાય છે અને કદાચ થોડીઘણી જે ત્રુટક ઉંઘ આવે છે તેમાં પણ ખરાબ અને ભયંકર સ્વપ્નાથી ખલેલ પહોંચે છે. ઉંઘ બરોબર નહી આવવાથી દરદીનું મન મુંઝાયા કરે છે અને અનેક જાતના તર્ક વિતર્કોમાં આખી રાત્રિ પથારીમાં બહુજ કંટાળા ભરેલી રીતે કાઢવી પડે છે. કેટલાક દરદીને સુતા પછી થોડીઘણી ઉંઘ આવી થોડા વખત બાદ ઉંઘ જતી રહી બાકીની રાત્રિ એમને એમ જાગતાં જાગતાં પથારીમાં આડા અવળા પડખાં ફેરવી કાઢવી પડે છે. કેટલાક દરદીને રાત્રિનો મોટો ભાગ બરોબર ઉંઘ નહી આવતાં છેવટે થાકી જવાથી રાત્રિના પાછલા ભાગમાં જરા તેમાં ઉંઘ આવે છે અને સવારે દરદી નિસ્તેજ અને નિરૂત્સાહ સ્થિતિમાં ઉઠે છે. ટુંકામાં કહેવાનું કે મગજ અને મજ્જાતંતુઓ નબળાં પડતાં દરદી ઉંઘની બહુજ વિટંબનામાં પડે છે.

કુદરતી રીતે દરેક તંદુરસ્ત મનુષ્યને ઉંઘ બરાબર આવવી જોઇએ અને જ્યારે કોઇ ખાસ કારણ શીવાય કમતી ઉંઘ આવે અને તે પ્રમાણે હમેશાં બને તો તે કોઇ મોટા વ્યાધિની આગાહી સૂચવે છે, માટે જ્યારે નિયમિત રીતે ઉંઘ કમતી થતી આવે ત્યારે તેના ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઇએ.

Loss of memory=યાદશક્તિનું કમી થવું—મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ જણાતાં દરદીની યાદશક્તિ પણ ઓછી વધતી કમી થઇ જાય છે. કોઈપણ વાતચીત કે વસ્તુ જે તુરત યાદ આવવી જોઇએ તે જલદીથી યાદ આવતી નથી અને તેથી દરદી બહુજ કંટાળી જાય છે. કેટલીકવાર દરદી કોઇપણ કારણસર અગર કોઇ ચીજ કે વસ્તુ લેવા એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડા પાસે તે માટે ગયો હોય પણ ત્યાં ગયા પછી પોતે શું કામ માટે આવ્યો છે તે પણ કેટલીકવાર યાદ આવતું નથી. આ પ્રમાણે દરદ લંબાતાં દરદીની યાદશકિત આખરે બહુજ ખરાબ થઇ જાય છે.

Vertigo or giddiness-ફેર અગર ચકરી આવવી-મગજ અને મજ્જાતંતુની નબળાઇ વધતાં દરદીને વખતોવખત ચકરી આવવા માંડે છે. ચકરી કેટલીકવાર સાધારણ હોય છે પણ કેટલીક વાર તો ઉઠતાં બેસતાં જાણે હમણાં ચકરી આવશે અને તેથી પડી જવાશે એવો કાયમ ભાસ થયા કરે છે. ચકરીને લીધે કોઈ કોઇવાર આસપાસની ચીજો જાણે ગોળચક્કર ફરતી હોય તેમ જણાય છે. તેમજ જમીન જાણે ઉંચી થઇને તેની પાસે આવતી હોય તેમ જણાય છે.

Physical weakness=શારીરિક નબળાઇ—ઉપર કહેલ માનસિક નબળાઇનાં ચિન્હો જેવાં કે માથાનો દુઃખાવો, અનિદ્રાપણું, યાદશક્તિનું કમી થતાં જવું તથા વખતોવખત ફેર અગર ચકરી આવ્યા જવી વિગેરે ચિન્હોની સાથે શારીરિક નબળાઇનાં ચિન્હો પણ આ વ્યાધિ બરોબર લાગુ પડી આવતાં દરદીને તેટલોજ

ત્રાસ આપે છે. દરદી તદ્દન અશક્ત અને નિર્માલ્ય જેવો થઇ જાય છે, થોડુંક હાલતાં ચાલતાં શ્વાસ ચડી આવે છે અને જરાપણ અંગ વાળીને કામ કરતાં શ્રમ પહોંચી આવે છે અને તે એટલે સુધી કે પોતાનાં લુગડાં પહેરવા તથા ઉતારવામાં પણ શ્રમ પહોંચી આવે છે, અને જો દરદી અંગ્રેજી ઢબ પ્રમાણે રહે તો હોય તો તેના કોટ, પાટલુન, બુટ તથા કમરપટો વિગેરે પહેરવા તથા ઉતારવામાં એક મોટી આફત સમાન જણાય છે, અને તેને માટે નોકર ચાકરની મદદ લેવી પડે છે. શારીરિક નબળાઇમાં ખાસ કરીને હાથ, પગ તથા કરોડરજ્જુની નબળાઇ વધારે જણાય છે. હાથેપગે કાયમ કળતર જણાયા કરે છે અને થોડી થોડી વારમાં હાથેપગે ખાલીઓ ચડી આવે છે અને હાથપગમાં વિચિત્ર જાતની લાગણીઓ થયા કરે છે. કોઇ કોઇ વાર હાથપગ જાણે જુદા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે, કોઇ કોઇવાર જાણે શરીરપર કીડીયો ચટકા ભરતી હોય અગર શરીરપર જાણે કોઇ જાતનાં ઝીણાં જીવડા ચડ ઉતર કરતા હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોઇ કોઈ વાર જાણે હાથ પગ જકડાઇ ગયા હોય તેવું જણાય છે. કોઇ કોઈ વાર જાણે શરીરપર થંડુ પાણી ટપકતું હોય તેવી લાગણી થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિ લંબાતા હાથપગની ધ્રુજ જેવું જણાય છે અને કાંઇપણ ચિન્તા અગર ગભરાટ થાય તેવી હકીકત બની હોય તો ધ્રુજ વધારે જણાય છે. બીજું આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં કમર, પીઠ તથા બરડામાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે, દુખાવો કોઇવાર સાધારણ હોય છે તો કોઇ કોઇવાર સખત સ્વરૂપમાં જણાય છે, દુખાવો એકજ ઠેકાણે રહેતો નથી પણ ઘડીકમાં અમુક ભાગમાં જણાય તો થોડીવાર પછી બીજા ભાગમાં જણાય છે અને આ પ્રમાણે ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે. કરોડરજ્જુના ભાગમાં પણ વિચિત્ર જાતનો દુખાવો જણાયા કરે છે અને તેથી દરદી તદ્દન કંટાળી જાય છે.

Chronic dyspepsia=જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યના અને

અરૂચી—અજીર્ણ, અરૂચી તેમજ પેટના બીજા કેટલાક ઉપદ્રવોથી આ વ્યાધિથી પીડાતો દરદી આખરે હેરાન થાય છે. આસ્તે આસ્તે દરદીની પાચનશક્તિ બહુ ખરાબ થતી આવે છે અને તે બાબતની દરદી ફર્યાદ બહુજ કરે છે. અજીર્ણ અને મંદાગ્નિની સાથે દરદીને પેટમાં વખતો વખત દુખાવો પણ જણાય છે અને વાયુનું જોર વધી આવી પેટમાં ગડબડાટ રહ્યા કરે છે. કેટલીકવાર દરદીને ભુખ જેવું જણાય છે પણ અજીર્ણ થવાની બહીકથી દરદી પુરૂં ખાઇ શકતો નથી અને ખાય તો પેટમાં બોજા જેવું જણાય છે અને ઓછો વધતો દુખાવો જણાય છે એટલે એકંદરે જોઇતા પ્રમાણમાં ખોરાક નહી લેવાયાથી શરીરનું યોગ્ય પોષણ નહી થતાં દરદી દીવસે દીવસે લેવાતો જાય છે. કેટલાક દરદીને ખોરાકનો તદ્દન અભાવ થઈ જાય છે અને એકે જાતનો ખોરાક પસંદ આવતો નથી. કેટલાક દરદીને ખોટી ભુખ લાગ્યા જેવું જણાઇ આવી અમુક અમુક પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે, પણ થોડાક કોળીયા લીધા પછી તે તરતજ ધરાયા જેવો લાગે છે અને વધારે ખાઇ શકતો નથી. કેટલાક દરદીને ભસ્મક રોગ જેવું થઈ આવે છે અને તેથી દરદી અમુક વખત વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક લે છે અને તેના પરિણામે આખરે સખત અજીર્ણ જેવું થઇ આવી દરદી હેરાન થાય છે. એકંદરે આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને અગ્નિમાંદ્યતાના સામાન્ય લક્ષણો જેવાંકે પેટનો દુખાવો, પેટમાં વાયુનું જોર, ગડબડાટ, છાતીમાં બળતરા, ખાટા અને ખરાબ ઓડકાર વિગેરે ઉપદ્રવો અવાનવાર જણાઇ આવી દરદી બહુજ હેરાન થાય છે.

Constipation, Diarrhoea and Mucous Colitis-બંધકોષ, ઝાડો અને મ્યુકસ કોલાઈટીઝ—આ વ્યાધિમાં મંદાગ્નિની સાથે દરદીને ઘણું કરીને ઓછી વધતી દસ્તની કબજીયાત જેવું જણાયાં કરે છે અને તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને ઝાડા જેવું પણ જણાય છે, અને કેટલાક દરદીને બંધકોષ અને

ઝાડો એમ અનુક્રમે જણાય છે એટલે થોડા દીવસ કબજીયાત જેવું જણાઇ આવી પેટમાં ભરાવો થયેથી દરદીને ઝાડો થઇ આવે છે. આ શીવાય કેટલાક દરદીને Mucous Colitis એટલે જલસયુક્ત જીર્ણ મરડા જેવું પણ જણાય છે અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે. જીર્ણ મળાવરોધ તથા મ્યુકસ કોલાઇટીઝ એ ઘણીવાર આ વ્યાધિના એક લક્ષણરૂપે જણાતાં હોય છે, પણ કેટલીકવાર તો જીર્ણ મળાવરોધ તથા મ્યુકસ કોલાઇટીઝ નામના વ્યાધિના પરિણામે પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

Palpitation and other cordiac Symptoms છાતીનો ધપકારો તથા હૃદયની નબળાઇના બીજાં લક્ષણો— ઉપર કહેલા લક્ષણોથી દરદી હેરાન હોય છે તેમાં છાતીનો ધપકારો તથા હૃદયની નબળાઇના બીજા લક્ષણો દરદીનું ધ્યાન ખેંચે છે. છાતીનો ધપકારો કેટલીકવાર સાધારણ હોય છે અને કેટલીકવાર જરા વધારે હોય છે. કેટલીકવાર છાતીમાં શૂળ આવતું હોય તેમ જણાય છે અને તેથી હમણાં પ્રાણ નીકળી જશે એવી ધાસ્તિ દરદીને કાયમ રહ્યા કરે છે. હૃદયના ધપકારાથી દરદી હમેશાં ચિન્તાતુર રહે છે. દરદીના હાથ પગ થંડા રહે છે અને થોડી થોડીવારમાં દરદીને પસીનો વળી આવે છે. કેડલીકવાર છાતીનો ધપકારો બહુ મંદ પણ પડી જાય છે. એકંદરે આ વ્યાધિમાં હૃદયની નબળાઇ દરદીને બહુજ ત્રાસ આપે છે.

Seminal and Sexual disorders—વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ પુરૂષત્વ સંબંધી જનનેદ્રિંના ઉપદ્રવો— આગળ જતાં ઉપરનાં બધાં લક્ષણો ઉપરાંત વધારે નુકશાનકારક અને દરદીને બહુજ ત્રાસદાયક ચિન્હ તરીકે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની અશક્તિના બીજા કેટલાંક ઉપદ્રવો જણાય છે. એક તરફથી દરદીના શરીરમાં અશક્તિ તો ચાલુજ હોય છે, તેમાં ધાતુક્ષય અગર સ્વપ્નાવસ્થામાં અગર બીજી રીતે વખતોવખત વીર્યસ્રાવ થવો

ચાલુ થાય છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇના અનેક ચિન્હો જણાવાં માંડે છે. વખત જતાં આ પ્રમાણે વીર્યનો ક્ષય ચાલુ રહેતાં દરદી બહુજ કમતાકાત થઈ જાય છે અને આખરે તદ્દન નબળાઇ આવી જઇ દરદી નપુંસક જેવો થઇ જાય છે.

એટલે કે જનનેંદ્રિની જાગ્રત શક્તિમાં પણ ન્યૂનતા આવી જાય છે. આ પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં દરદી હમેશાં ચિન્તાતુર અને ગમગીનીમાં રહે છે. ઉપર કહેલાં બધાં લક્ષણો આ વ્યાધિના ચિન્હરૂપે જણાય છે તેમજ કેટલીકવાર ઉપર કહેલા કારણોથી જ આ વ્યાધિનું બીજ રોપાયેલું હોય છે.

Urinary disorders-પીશાબના ઉપદ્રવો—આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને પીશાબના કેટલાક ઉપદ્રવો પણ જણાયા વીના રહેતા નથી. દરદીને મૂત્રપીંડ અગર ગુરદાના ભાગમાં થોડો થોડો દુખાવો જણાયા કરે છે અને પીશાબના પ્રમાણ તથા સ્વરૂપમાં ઓછો વધતો ફેરફાર થઇ આવે છે. કેટલાક દરદીને અલ્પમૂત્રતા જેવું જણાય છે એટલે આખા દીવસમાં માત્ર ઘણો ઓછો પીશાબ ઉતરે છે. તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને થોડી થોડી વારે પીશાબ કરવાની હાજત જણાયાં કરે છે પણ પીશાબ કરવા જતાં માત્ર થોડો પીશાબજ ઉતરે છે અને વારંવાર આ પ્રમાણે થયા કરે છે, કેટલાક દરદીને તેથી ઉલટું બહુમૂત્રતા જેવું જણાય છે અને વારંવાર પીશાબ કરવા જવું પડે છે અને પીશાબ પણ પ્રમાણમાં વધારે ઉતરે છે.

ઉપર પ્રમાણે પીશાબના પ્રમાણના ઉપદ્રવો ઉપરાંત દરદીને પીશાબના સ્વરૂપના પણ કેટલાક વીકારો જણાય છે એટલે કે પીશાબમાં ઑગ્ઝેલીક એસિડ, ફોસફેઇટસ તેમજ એલબ્યુમીનમ વિગેરે પદાર્થો પણ જતાં જોવામાં આવે છે. કોઇ કોઈ દરદીને પીશાબમાં સેજસાજ સાકર જતી પણ જોવામાં આવે છે. તે શીવાય લોહીમાં યુરીક એસીડની વૃદ્ધિ થવાથી પણ આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવતો જોવામાં આવે છે.

Mental and Psychesthenic symptoms.

માનસિક અવ્યવસ્થાના લક્ષણો.

મગજ અને મજ્જાતંતુની નબળાઇ વધતાં અને તે પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતાં આખરે દરદીને અનેક જાતના માનસિક અવ્યસ્થાના લક્ષણો જણાય છે. શરૂઆતમાં દરદીના સ્વભાવમાં ફેર પડવા માંડે છે, એટલે કે જે મનુષ્યો હમેશાં આનંદી અને શાંત સ્વભાવના હોય તે પણ ક્રોધી અને ચીડીયા થઇ જાય છે અને સહેજ સાજ નજીવી બાબતમાં પણ પોતાનો મીજાજ ખોઇ બેસે છે અને સાધારણ રમત ગમતમાં પણ નજીવા કારણથી છેડાઇ જાય છે, તેમજ હમેશાં જેઓને બચ્ચાંઓની સાથે રમત ગમત કરવાની ટેવ હોય છે તેઓ પણ મગજની નબળાઈના લીધે બચ્ચાંઓ પર નકામાં ગુસ્સે થઇ જાય છે અને વખતે બચ્ચાંઓને લગાવી પણ દે છે.

આ જાતની નબળાઇમાં આખરે દરદીને અનેક જાતની ખોટી બ્હીકો લાગે છે તેમજ દરદીને ખોટી ખોટી અનેક જાતની ખાસીયતો અગર ટેવો પડી જાય છે, તેમજ દરદીના મનમાં અનેક જાતના આડા અવળા વીચારો ઠસી જાય છે તેમજ દરદી બહુજ અસ્થિર મનનાં થઇ જાય છે.

વ્યાધિ વધતાં દરદી બહુજ બ્હીકણ બની જાય છે. કેટલીક વાર દરદી એવો તો બ્હીકણ બની જાય છે અને એવી એવી વિચિત્ર પ્રકારની બ્હીકો લાગે છે કે બીજા તંદુરસ્ત માણસને બહુજ અજાયબી લાગે છે. કોઇ કોઈ વાર દરદી પાસે બે ચાર માણસો હાજર હોય છતાં પોતે એકલો છે એમ માની લે છે, તેમજ તે એકલો રહી શકતો નથી અને જ્યારે તે ખરેખરો એકલો હોય જ્યારે તેને બહુજ બ્હીક લાગે છે. Monophobia અને તેને ગભરામણ થઇ આવે છે, બીજું કોઇ કોઇ વાર જાણે પોતે કોઇ બંધ જગામાં પુરાઇ ગયો હોય તેમ તેને ભાસ થઇ આવે છે અને ખરેખરો જો તે કોઇ બંધ જગામાં હોય ત્યારે તે બહુજ બ્હીએ છે. Clanstrophobia

અને જરા પણ ખડખડાટ અગર કાંઇક અવાજ થાય કે તે ગભરાઇ ઉઠે છે. બીજું કોઇ કોઇ વાર દરદી ઘરમાં બેઠો હોય છતાં જાણે પોતે કોઇ ખુલ્લી જગામાં અગર વિશાળ મેદાનમાં હોય તેમ તેને જણાય છે, અને જ્યારે ખરેખરો તે તેવી જગામાં હોય ત્યારે તે બહુજ ગભરાય છે. Agoraphobia અને પરસેવાના ઝેબ વળી આવી ધ્રુજી ઉઠે છે અને ત્યાંથી એકલો યોગ્ય સ્થળે જઇ શકતો નથી અને કોઇ બીજા માણસની અગર તો છેવટે કોઇ નાના બચ્ચાંની પણ મદદ યોગ્ય સ્થળે પહોંચવા લેવી પડે છે તેમજ લાકડી અગર છત્રી વિગેરેનો ચાલતા ટેકો લેવો પડે છે.

આ શીવાય બીજી અનેક જાતની બ્હીકો દરદીને જણાયા કરે છે. દાખલા તરીકે કોઈ વાર તેને એવું લાગી આવે છે કે હમણાં કાંઇ વસ્તુ ઉપરથી તેના માથા ઉપર પડશે. Batophobia, કોઇ કોઇ દરદીને પોતાને કાંઇક રોગ લાગુ પડશે એવી ધાસ્તિ રહ્યા કરે છે અને તેમાં પણ ખાસ કરીને કોઇ ચેપી રોગ લાગુ પડી આવવાની ધાસ્તિ વધારે રહ્યા કરે છે. Pathophobia અને તેટલા માટે જો કોઇ તેવી ચીજને અડકાઇ જવાયું હોય તો તે તરતજ ન્હાઈ નાંખે છે એટલુંજ નહી પણ સામાન્ય છીટછાટને લીધે તે દીવસમાં બેચાર વખત નાહ્યા કરે છે. તે પ્રમાણે કોઈ કોઇ દરદીને રેલવે અગર બીજી મુસાફરીની બ્હીકો લાગે છે એટલે કે મુસાફરી દરમ્યાન તેને કાંઇ અકસ્માત થશે અગર કોઇ બીજી આફત આવશે એવી બ્હીક કાયમ રહ્યા કરે છે Siderodrophobia. તેવીજ રીતે કોઇ કોઇ દરદીને આકાશની વીજળી અગર ગડગડાટની બહુજ બ્હીક લાગે છે. Siderophobia or Astrophobia અને તેથી વીજળી અને ગડગડાટ વખતે ઘરની બહાર નીકળી શકતો નથી એટલુંજ નહી પણ બારીમાંથી બ્હાર ડોકીયું સરખું પણ મારી શકતો નથી. ટુંકામાં આખરે દરદીને દરેક જણની અને દરેક વસ્તુની ખોટી સાચી બ્હીકો લાગ્યા કરે છે. Pantophobia.

બ્હીકની સાથે દરદી શરમાળ પણ બહુજ થઈ જાય છે અને કેાઇ પણ અજાણ્યા માણસની હાજરીમાં કેાઇ પણ વાતચીત અગર કાંઈ પણ કામકાજ કરી શકતેા નથી. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં જે મનુ-ષ્યેા બહુજ વાચાળ અને ગમે તેની સાથે વાતચીત અગર મુલાકાત લઇ શકે તેવા હેાય તેઓ પણ આ વ્યાધિના લીધે કેાઇ નવેા માણસ આવ્યેા હેાય તેા તેનાથી શરમાઇ દુર ભાગે છે.

બીજું આ વ્યાધિના લીધે દરદીની પ્રકૃતિ દરેક બાબતમાં શંકા-શીલ થઇ જાય છે. દરદીએ પેાતે કાંઇ કામ બરેાબર કર્યું હેાય છતાં પેાતાની જાતનેા ભરેાસેા રહેતેા નથી. દાખલા તરીકે પેાતે ઘડીયાળને ચાવી આપી હેાય છતાં પેાતે ચાવી આપી છે કે નહી તેનેા વીચાર કર્યા કરે છે, ઘર અગર દુકાને તાળું દીધું હેાય છતાં તાળું દીધું હશે કે નહીં તેનેા વીચાર કર્યા કરે છે, ગાડી અગર ટ્રેનમાંથી ઉતર્યા પછી પેાતાનેા બધેા સામાન સંભાળી લીધેા હેાય છતાં પછવાડે કાંઇ રહી ગયું હશે તેની શંકા રહ્યા કરે છે અને એવી એવી ઘણી બાબતમાં શંકા રહ્યા કરે છે.

બીજું આ જાતની નબળાઇમાં દરદીનું મન એવું તેા નાહિમત અને અસ્થિર બની જાય છે કે દરદી પેાતે કાંઇ પણ જોખમદારીનું કામ કરી શકતેા નથી અને કદાચ તે થેાડું ઘણું કરતેા હેાય અગર કરે તેા તેમાં પેાતાની કાંઇ ભુલ થઈ ગઇ હશે અગર તેા ભુલ થઇ જશે એવું પેાતે માની લે છે. અને પેાતે કેાઈ પણ ખાતાનેા મુખી Head હેાય છતાં પેાતાની ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરી શકતેા નથી અને પેાતાના તાબાના માણસને વશ થઈ જાય છે.

બીજું કેાઇ કેાઇવાર દરદીને અમુક જાતની વિચિત્ર ટેવ પડી છે. કેટલાક દરદીને ઘરમાંથી બહાર નીકળતાં પહેલાં ઘરની [illegible]ક ચીજોને હાથ અડાડવાની ટેવ પડી જાય છે, કેટલાંકને અમુ[illegible]ડા ગણીને ઘરની બહાર નીકળવાની ટેવ પડી જાય છે, તેવી રીતે કેટ-લાક દરદીને શરીરની બીજી કાંઇપણ ચેષ્ટા અગર ચાળા કરવાની

ટેવ પડી જાય છે એટલે કે દરદીને ભ્રમિત ચિત્તના મનુષ્યના જેવી અનેક જાતની કેટલીક કુટેવો પડી જાય છે કે જે કર્યા શીવાય દરદીથી રહેવાતું નથી અને તેને સમજાવીને અટકાવ્યા છતાં પણ તે થઇ જાય છે.

ઉપર પ્રમાણે દરદીની મનની સ્થિતિ બહુજ ખરાબ થઇ જાય છે. અને અનેક જાતનાં માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે. આ પ્રમાણે માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જે કેસમાં જણાતાં હોય તેને વિદ્વાનોએ Psychesthenia નામ આપ્યું છે.

બીજાં પરચુરણ લક્ષણો—ઉપર ગણાવ્યાં તે શીવાય બીજાં કેટલાક લક્ષણો દરદીને જણાય છે. દરદીને ગરદન, પીઠ, કમર અને કરોડરજ્જુ. Spinal cord વિગેરેમાં ઓછો વધતો દુખાવો અને પીડા રહ્યા કરે છે. અને હાથ પગમાં કાયમ કળતર થયા કરે છે, તેમજ થોડી થોડી વારમાં હાથ પગે ખાલીઓ ચડી આવે છે. તે શીવાય દરદીના શરીરના દરેક ભાગમાં વિચિત્ર પ્રકારની વેદના યુકત લાગણીથી થાય છે. તેમજ દરદીના મજ્જાતંતુઓ બહુજ તેજ દેખાય છે. દરદીને કોઇ પણ સાધારણ ચીજનો સ્પર્શ થયો હોય અગર તો કોઇ બીજાના હાથનો સ્પર્શ થયો હોય તો પણ જાણે કોઈ ભારે ચીજ અફળાણી હોય તેમ તેને જણાય છે. કોઈ કોઇ વાર દરદીના શરીર પર કીડીયો ચટકા ભરતી હોય અગર તો શરીરે જીવડા ચડતા હોય અગર તો શરીર પર ધીમી ધીમી પાણીની ધાર પડતી હોય તેવો ભાસ થાય છે. કોઇ કોઇ વાર દરદીના હાથ પગ જુઠા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે અને આ પ્રમાણે અનેક જાતની લાગણીઓ થયા કરે છે.

બીજું આવા દરદીની આંખની દ્રષ્ટીમાં પણ વિષમતા જણાય છે. આંખની આસપાસ કળતર અને દુખાવા જેવું જણાય છે. વાંચતાં વાંચતા ચોપડીયોની લીટીઓ જાણે એક બીજામાં મળી જતી હોય

તેમજ જણાય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતની આંખની લાગણીઓ જણાયા કરે છે.

આંખની પેઠે કાનમાં પણ અનેક જાતની વિચિત્ર લાગણીયો થાય છે. કાનમાં અનેક જાતના અવાજો સંભળાયા કરે છે, કોઈ આસ્તેથી બોલતું હોય તોપણ દરદીને તેનો મોટો અવાજ આપતો હોય તેમ જણાય છે અને તેથી આવા દરદી પાસે બહુજ શાંતિ રાખવી પડે છે.

આ પ્રમાણે લક્ષણો પૈકી અમુક અમુક લક્ષણો દરદીને જણાઇ આવી તે બહુ લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે. કેટલાક દરદીને વચ્ચે વચ્ચે થોડો વખત આરામ જેવું પણ જણાય છે. કેટલાકને વરસો સુધી આ પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે અને છેવટે દીવાનાપણા જેવા ચિન્હો જણાઇ આવે છે.

Local forms of chronic neurasthenia જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સ્થાનિક પ્રકારો—ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજ તથા મજ્જા તંતુની નબળાઇના સામાન્ય લક્ષણો તથા પ્રકારો આપણે અગાઉ કહી ગયા છીએ અને તે પૈકી ઘણાંખરાં લક્ષણો વ્યાધિ દરમ્યાન ઓછા વધતા પ્રમાણમાં દરદીને વહેલા મહોડા જણાઈ આવે છે, અને એ પ્રમાણે ઘણાંખરા લક્ષણો યુક્ત જણાતાં વ્યાધિના પ્રકારને સાર્વદૈહિક જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા. General chronic neurasthenia કહેવામાં આવે છે એટલે કે આ પ્રકારમાં શરીરના ઘણાંખરા અવયવો આ વ્યાધિની અસરથી વિકૃતિ પામેલા હોય છે અને આ પ્રકાર વધારે સામાન્ય છે.

ઉપર પ્રમાણે જો કે મોટા ભાગે સાર્વદૈહિક જીર્ણ ન્યુરેસ્થેનીયા વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યોને જણાય છે તોપણ કેટલાક દરદીઓમાં એવું પણ જોવામાં આવે છે કે શરીરના બધાં અવયવોમાં એકસરખી અસર નહી થતાં માત્ર અમુક અમુક લક્ષણોની સાથે અમુક ચોકસ અવયવને લગતા ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા કેટલાક લક્ષણો વધારે

પ્રમાણુમાં જણુાય છે, જેમકે કોઈ દરદીને માથાનેા દુખાવેા, મગજની નબળાઇ, યાદશક્તિનું કમી થવું, વખતેા વખત ચકરી આવ્યા જેવું થઈ આવવું તથા ઉંઘનું કમતી થતા જવું વિગેરે. મગજની નબળાઇના ચિન્હેા વધારે જણુાય છે, જ્યારે બીજા દરદીને હાથે પગે કળતર, કમર, પીઠ તથા બરડાનેા દુખાવેા, તથા સારીરિક નબળાઇના ચિન્હેા વધારે પ્રમાણુમાં જણાતાં હેાય છે. તેવીજ રીતે ત્રીજા દરદીને અજીર્ણુ, મંદાગ્નિ તથા દસ્તની કબજીયાત વિગેરે આમાશય તથા પકવાશયની નબળાઇના ચિન્હેા વધારે પ્રમાણુમાં જણાતાં હેાય છે, તેવીજ રીતે કેટલાક દરદીને મુખ્ય લક્ષણેાની સાથે છાતીનેા ધપકારેા વિગેરે હૃદયની નબળાઇના ચિન્હેા વધારે પ્રમાણુમાં જણાતાં હેાય છે. અને ઘણાંખરા દરદીઓને વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇના ચિન્હેા વધારે પ્રમાણુમાં જણાતાં હેાય છે, એટલે કહેવાની મતલબ એટલીજ કે કેટલાક દરદીઓને આ વ્યાધિના બધાં લક્ષણેા સંપૂર્ણ નહી જણાતાં અમુક ખાસ અંગને લગતાં કેટલાક લક્ષણેા વધારે પ્રમાણુમાં જણાય છે. અને તેથી જ્યારે આ પ્રમાણે કોઈપણુ ખાસ અંગને લગતાં લક્ષણેા વધારે પ્રમાણુમાં જોવામાં આવે ત્યારે તેને તે અંગને લગતેા ખાસ પ્રકારનેા ન્યુરેસ્થેનીયા કહેવામાં આવે છે. અને તે પ્રમાણે વિદ્વાનેાએ તેના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય સ્થાનિક પ્રકારેા પાડયા છે. જેમકે ૧ Cerebral neurasthenia–મગજની અશક્તિ, ૨. Spinal neurasthenia–કરેાડરજ્જુની અશક્તિ, ૩ Cardiac neurasthenia–હૃદય અશક્તિ, ૪ Gastro-Intestinal neurasthenia= આમાશય તથા પકવાશયની અશક્તિ, ૫. Sexual neurasthenia–જનનેંદ્રિની અશક્તિ. અને તે સર્વે પ્રકારેાની સામાન્ય સમજણુ નીચે પ્રમાણે છે.

Cerebral Neurasthenia.

માનસિક ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા મગજની નબળાઈ.

આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં આ વ્યાધિના બીજાં સામાન્ય

લક્ષણો ઉપરાંત મગજની નબળાઇના ખાસ લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. એટલે કે દરદીથી જરાપણ લખવા વાંચવાનું કે વીચારવાનું કામ થઇ શકતું નથી. અને બળાત્કારે કરવા જાય તો તરત માથું દુખવા આવી જાય છે અને તે એટલે સુધી કે એકાદ નાનો કાગળ કે ચીઠી લખી વાંચવી હોય અગરતો કોઇનો સાધારણ હીસાબ કરવો હોય તોપણ કંટાળા રૂપ લાગે છે. મગજની નબળાઇની સાથે યાદ શક્તિ પણ દીવસે દીવસે કમી થતી જાય છે અને એકાદ વાત કર્યે થોડો વખત અગાઉ થયેલી હોય તોપણ તુરત યાદ આવતી નથી તેમજ બીજી સામાન્ય વાતનું પણ વખતો વખત વિસ્મરણ થઇ જાય છે. કોઈ કોઇ વાર તો દરદી પોતે અમુક ખાસ કામ માટે એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ગયા બાદ પોતે શું કામ માટે આવ્યો છે તે પણ ભુલી જાય છે. આ પ્રકારની નબળાઇ લાગુ પડતાં દરદીની ઉંઘ પણ કમી થઇ જાય છે અને થોડી ઘણી જે ઉંઘ આવે છે તે પણ ખરાબ સ્વપ્ના યુક્ત અને ભાંગી તુટી આવે છે. વખત જતાં દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવા માંડે છે અને ચકરીથી પડી જવાનો ભય દરદીને કાયમ રહ્યા કરે છે.

આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતાં દરદીની માનસિક સ્થિતિ પણ બહુજ ખરાબ થઇ જાય છે. દરદી ચીડીયો, બીકણ, શરમાળ, અને વ્હેમી થઈ જાય છે, અને દરદી પોતાનાં વ્યાધિના વિચારમાંજ રહ્યા કરે છે. દરદીને બોલવું, ચાલવું ગમતું નથી અને એકાંતમાં રહેવું ગમે છે, ઘરમાં કોઇ મોટેથી બોલે તો પણ તેનાથી સહન થઇ શકતું નથી. જે મનુષ્યો આનંદી સ્વભાવના હોય તેઓ પણ આ વ્યાધિના લીધે ચીડીયા થઇ જાય છે. દરદી દરેક બાબતમાં શંકાશીલ અને વહેમી થઈ જાય છે અને અનેક જાતનાં વિચિત્ર પ્રકારના માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાય છે.

આ શીવાય સાર્વદૈહિક ન્યુરેસ્થેનીયાના બીજા સામાન્ય લક્ષણો પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાયાં કરે છે.

Spinal Neurasthenia—કરોડરજ્જુસ્થ-ન્યુરેસ્થેનીયા—ન્યુરેસ્થેનીયાના આ પ્રકારમાં આ વ્યાધિના બીજા સામાન્ય લક્ષણોની સાથે કરોડરજ્જુના તેમજ શારીરિક નબળાઈના Physical weakness લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. થોડુંક હાલતાં ચાલતાં દરદીને શ્વાસ ચઢી આવે છે અને જરાપણ અંગબળનું કામ કરતાં શ્રમ પહોંચી આવે છે અને તેમાં જો દરદી અંગ્રેજી ઢબ પ્રમાણે રહેતો હોય તો પોતાના કોટ, પાટલુન, બુટ અને કમરપટા વીગેરે પહેરવા એ પણ એક મોટી આફત સમાન જણાય છે અને દરદીને બીજાની મદદ લેવી પડે છે. શારીરિક નબળાઇમાં ખાસ કરીને હાથ, પગ તથા કરોડરજ્જુની નબળાઈ જણાય છે. હાથે પગે કાયમ કળતર થયા કરે છે અને થોડીથોડી વારમાં હાથ પગે ખાલી ચડી આવે છે. હાથ પગમાં વિચિત્ર જાતની લાગણીઓ થયા કરે છે, કોઇ કોઈવાર હાથપગ જાણે જુદા પડી ગયા હોય તેમ જણાય છે. કોઈ કોઇવાર જાણે કીડીયો ચટકા ભરતી હોય તેવી લાગણી થયા કરે છે, તેમજ કોઈ કોઇવાર જાણે શરીર પર જીવડા ચડતા હોય તેવો ભાસ થાય છે, કોઈ કોઈવાર હાથપગ જાણે જકડાઈ ગયા હોય તેમ જણાય છે. કોઇ કોઇવાર જાણે શરીર પર ઠંડુ પાણી ટપકતું હોય તેવી દરદીને લાગણી થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિ લંબાતા હાથ પગની ધ્રુજ જેવું જણાય છે અને કાંઇપણ ગભરાટ અગર ચિન્તા થાય તેવી હકીકત બની હોય તો ધ્રુજ એકદમ ઉપડી આવે છે.

આ પ્રકારની કરોડરજ્જુજન્ય અશક્તિમાં ખાસ કરીને કમર, પીઠ તથા બરડામાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો જણાયા કરે છે. દુખાવો કોઇવાર સાધારણ હોય છે તો કોઈવાર સખત સ્વરૂપમાં હોય છે. બીજું દુખાવો એકજ ઠેકાણે રહેતો નથી પણ ઘડીકમાં કોઇ ભાગમાં જણાય છે તો ઘડીકમાં બીજા ભાગમાં જણાય છે અને આ પ્રમાણે ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો વારફરતી જણાયા કરે છે. કરોડરજ્જુના

ભાગમાં વિચિત્ર જાતનો દુઃખાવો જણાય છે. આ પ્રમાણે દીવસે નબળાઇ વધતી જાય છે અને ન્યુરેસ્થેનીયાના ઘણાં ખરા લક્ષણો જણાઇ આવી કેટલીકવાર દરદી ખાટલાવશ સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

Cardiac Neurasthenia–હૃદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા અથવા હૃદયજન્ય અશક્તિ—આ પ્રકારના વ્યાધિમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત હૃદયની નબળાઇના ચિન્હો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે; હૃદયની ગતિ અનિયમિત થઇ જાય છે એટલે કોઇવાર છાતીનો ધપકારો વધી પડે છે તો કોઇવાર છાતીનો ધપકારો મંદ પડી જાય છે. હૃદયની પેઠે નાડીની ગતિ પણ અનિયમિત થઇ જાય છે. કેટલીકવાર છાતીનો દુઃખાવો જણાય છે અને કેટલીકવાર છાતીમાં શૂળ આવતું હોય તેમ જણાય છે અને તેથી હમણાં પ્રાણ નીકળી જશે એવી દરદીને ગભરામણ થયા કરે છે, હૃદયના અનિયમિતપણાથી દરદી હમેશાં ગભરાયેલોજ રહે છે અને તેવામાં જો કાંઇપણ ચિન્તા અગર ગભરામણનું કામ આવી પડે તો છાતીની ગભરામણ બહુજ થઇ આવે છે. છાતીની મુંઝવણના લીધે દરદીના હાથપગ થંડા રહે છે અને દરદીને પરસેવો બહુ થયા કરે છે. હૃદયની ગતિ અનિયમિત થવાથી લોહીની શુદ્ધિ પણ જેવી જોઇએ તેવી થતી નથી અને તેથી દરદીના શરીરમાં ફીકાશ તથા પાંડુતા Paleness આવી જાય છે. આ પ્રમાણે થોડા થોડા દીવસના અંતરે હૃદયનો દુખાવો તથા બેચેની ઉપડી આવવાથી દરદી હમેશાં ચિન્તાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં રહ્યા કરે છે.

Gastro Intestional Neurasthenia. આમાશય તેમજ પક્વાશયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા—આ પ્રકારની નબળાઇમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના બીજા સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત પાચનશક્તિની નબળાઈના લક્ષણો વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. પાચન ક્રિયામાં જેને રસો અને દ્રવો Secretions ની જરૂર હોય છે તે બરોબર તૈયાર થતા નથી અને તેથી પાચનક્રિયા બરોબર નહીં થતાં મંદાગ્નિ જેવું

જણાય છે. આ પ્રકારની નબળાઇમાં જઠર, યકૃત, તથા આંતરડા પોતાની નિયમિત ક્રિયા કરી શકતા નથી. શરૂઆતમાં સાધારણ અજીર્ણના ચિન્હો જણાય છે અને તેના લીધે દીવસે દીવસે ખોરાક કમી લેવાતો જાય છે અને ભૂખ બરોબર લાગતી નથી, કેટલીક વાર તો ખોરાકની તદન અરૂચી જેવું થઇ જાય છે અને કોઇ પણ જાતનો ખોરાક લઇ શકાતો નથી. અને તેમ છતાં જો વધારે ખોરાક લેવામાં આવે તો પેટમાં બોજા જેવું જણાય છે. આ વ્યાધિ લાગુ પડતાં પેટમાં થોડો ઘણો દુખાવો કાયમ રહ્યા કરે છે અને પ્રસંગોપાત વધારે દુખાવો પણ જણાય છે. તે શીવાય પેટમાં વાયુનું જોર વધી આવી પેટમાં ગડગડાટ વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે અને મુંઠે દુર્ગંધિયુક્ત વાયુ વારંવાર છુટે છે. કેટલીકવાર પેટમાં ખટાશનું જોર વધી પડી Acidity દરદીને ખાટા ઓડકાર જેવું જણાય છે. અને પેટમાંથી ખોરાક પાછો ચડી આવતો હોય તેમ જણાય છે. કેટલીક વાર દરદીને ઉલટી પણ થઇ આવે છે અને તે થયા બાદ દરદીને જરા શાંતિ જેવું જણાય છે. તે શિવાય દરદીના પેટના વિસ્તૃત થયાના પણ બીજા ચિન્હો dilation of the stomach જણાય છે.

જેવી રીતે ઘણાંખરાં દરદીને મંદાગ્નિ જેવું જણાય છે તેથી ઉલટું કેટલાક દરદીને ખોટી ભુખ લાગ્યા જેવું જણાયા કરે છે અને તે પ્રમાણે તે દરદી વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક પણ લે છે. અને ભસ્મકરોગના ઘણાંખરાં ચિન્હો જણાય છે. પણ આ પ્રમાણે થોડોક વખત ચાલતાં આખરે દરદીને સખત અજીર્ણના ચિન્હો જણાઇ આવી દરદી દુખદ સ્થિતિમાં આવી પડે છે.

મંદાગ્નિને લીધે દરદીને આંતરડાની અનેક વિકૃત્તિઓ પણ વહેલા મહોડી જણાઇ આવે છે. સામાન્ય રીતે કેટલાક દરદીને ઝાડા જેવું થઇ આવે છે અને તેથી ઉલટું કેટલાકને બંધકોષ જેવું જણાય છે. અને કેટલાકને ઝાડો અને બંધકોષ એમ અનુક્રમે જણાયા કરે છે. મોટા ભાગે દરદીને બંધકોષ વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે અને દસ્ત

નિયમિત આવતો નથી. હસ્તની કબજીયાત ચાલુ રહેવાથી અનેક જાતના વ્યાધીઓ લાગુ પડી આવે છે અને શરીરના દરેક ભાગ પર તેની અસર થાય છે. લાંબો વખત બંધકોષ ચાલુ રહેવાથી દરદીને મ્યુકસ કોલાઇટીઝ Mucous Colitis જેવું જણાય છે અને વખતો વખત ઝાડાની સાથે જલસ પડતો રહે છે અને તેથી દરદી કાયર થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલવાથી દરદીનું પોષણ નહી મળવાથી દરદીની સ્થિતિ દીન પર દીન ખરાબ થતી આવે છે.

Sexual Neurasthenia

or

Neurasthenic Seminal and Sexual weakness.

શેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયા.

ન્યુરેસ્થેનીયાના ઉપર કહેલા સ્થાનિક પ્રકારોમાં આ પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયા એ સૌથી એક મુખ્ય પ્રકાર છે અને આજકાલ જે અનેક જુવાનીઆઓ તેમજ પુખ્ત ઉપરના મનુષ્યો કે જે સામાન્ય નબળાઇ ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઇ ભોગવતા હોય છે તે મોટા ભાગે આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયાના ભોગ થયેલા હોય છે. આ પ્રકારની ન્યુરેસ્થેનીયામાં ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઈના ઘણાખરા લક્ષણો આદિ વધતા પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે, એટલે કે પુરૂષ જો કે તદ્દન નપુંસક થઇ ગયેલો હોતો નથી તોપણ તેની વિષયેચ્છા ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કમી થઇ ગયેલી હોય છે તેમજ જનનેંદ્રિની ઉત્થાન શક્તિ Erection પણ થોડી ઘણી ન્યુન થઈ ગયેલી હોય છે; તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુ નબળી પડી આવી તેનું બંધન શિથિલ પડી ગયેલું હોય છે અને તેથી તેને વીર્યનો ટકાવ નહી રહેતાં અલ્પ સમયમાંજ વીર્યશ્રાવ Premature Ejaculation જેવું થઇ આવે છે. એટલે કે ટુંકામાં કહેવાનું કે સામાન્ય નબ-

ળાઇ ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની પણ નબ-
ળાઇ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાતી હોય છે.

સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય અને ખાસ કારણો—ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય કારણો જેવાં કે વધારે પ્રમાણમાં શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ, ચિન્તા, ભય, દીલગીરી, નીષ્ફળતા, નાઉમેદી, તથા ઉદ્વેગ Worry વગેરે શિથિલતા ઉપજાવે તેવા મનોવિકારો, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, તથા તમાકુ વિગેરે માદક અને ઉત્તેજીક પદાર્થોનો વધારે પડતો ઉપયોગ તથા ટાઇફોઇડજ્વર, ઇનફ્લ્યુએન્ઝા, મેલેરીયા તથા ઉપદંશ વિગેરે વ્યાધિઓની જીર્ણ વિકૃતિ વગેરે કે જેનું વર્ણન આપણે અગાઉ વીગતવાર આપી ગયા છીએ તે સર્વે કારણોથી પણ ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઇના લક્ષણો પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાય છે, તોપણ સામાન્ય કારણોથી પેદા થયેલા ન્યુરેસ્થેનીયામાં તે લક્ષણો માત્ર સાધારણ પ્રમાણમાં હોઈ વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં હોતા નથી, પણ જ્યારે સામાન્ય કારણો ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઈ લાવે તેવા ખાસ કારણોનો તેમાં યોગ થાય છે ત્યારે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઇના ખાસ લક્ષણો જણાય છે એટલે કે ખરેખરા સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના ખરા કારણો તો મોટા ભાગે તેજ હોય છે. અને તેથી તે ખાસ કારણો કયા કયા છે તે આપણે બરોબર જાણવાની જરૂર છે અને સામાન્ય રીતે તે નીચે પ્રમાણેના છે.

હસ્તદોષ અને અતિ વિષયાસક્તતા=હસ્તદોષ અને વિષયાસક્તતા એ બે કુટેવો આ પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ અને મોટામાં કારણો છે. તે શીવાય સૃષ્ટી વિરૂદ્ધ મૈથુનની મહા હાનીકારક કુટેવ પણ આ વ્યાધિતું એક મુખ્ય કારણ હોય છે. આ શીવાય સમાગમ વખતે થાકલા ખાઈ ખાઇને અગર તો બીજી બંધેજની

કવા લઇને સમાગમના કાર્યનો ખોટી રીતે ટકાવ કરવો, તેમજ ગર્ભાધાન થતું અટકાવવા માટે સમાગમ વખતે વીર્યશ્રાવ થતી વખતે જનનેંદ્રિને બહાર કાઢી બહાર વીર્યશ્રાવ થવા દેવો, તેમજ વીષયની ઉગ્ર ઉચ્છા થતાં તેને તૃપ્ત કર્યા વીના તેવી વિષયની ઇચ્છામાં અહરનીશ મગ્ન રહેવું વીગેરે કુટેવો પણ આ પ્રકારના વ્યાધિના ખાસ મહત્વના કારણો છે.

On the otherhand, sexual excesses, unnatural prolongation of coitus, buccal coitus, conjugal onanism or withdrawal, masterbation, and long continued sexual crethism with unsatisfied desire, not infrequently induce a condition of all health in which the classical symptoms of neurasthenia are present.

ઉપર કહેલા કારણો શીવાય જનનેંદ્રિના ઉપાંગના વ્યાધિઓ જેવાં કે જીર્ણ પ્રમેહ, હસ્તદોષ અગર જીર્ણ પ્રમેહના પરિણામ રૂપ થઇ આવતો પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનો જીર્ણ વરમ, તેમજ વીર્યાશય વીગેરે ઉપાંગોની કેટલીક વિકૃતિઓ Chronic anterior and posterior gonorrhoea, chronic prostatitis from masturbation or gonorrhoea, or chron inflamation of the seminal vesicles and differential ampullations or some imaginory or real rectal diseases. પણ આ પ્રકારના સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણો રૂપ હોય છે, એટલે કે તેવા કારણથી જે નબળાઇ જણાય છે તેનો સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં સમાવેશ થાય છે.

ઉપરની હકીકત પરથી આપણે જાણી શકયા છીએ કે ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય કારણોમાં જ્યારે વીર્ય અથવા ધાતુને તેમજ જનનેંદ્રિને શિથિલ કરી નાંખે તેવા કારણોનો યોગ થવા પામે છે

ત્યારે ઘણું કરીને આ પ્રકારનો વ્યાધિ તેના ખરેખરા સ્વરૂપમાં જણાય છે. સામાન્ય કારણોથી ઉત્પન્ન થયેલા ન્યુરેસ્થેનીયામાં ધાતુ તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઈના જે લક્ષણો જણાય છે તે ન્યુરેસ્થેનીયાના લક્ષણ રૂપ હોય છે. જ્યારે સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં જણાતા લક્ષણોમાં ઉપર કહેલા કારણો તેના ખાસ કારણ રૂપ હોય છે એટલે કે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઈ એ સેક્ષ્યુઅલ-ન્યુરેસ્થેનીયાના કારણ રૂપ હોય છે. In ordinary neurasthenia sexual debility is the result of ill health and not its cause while in sexual neurasthenia it is the principal cause-

સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના કેટલાક ખાસ કારણોની સામાન્ય સમજ.

Mastarbation and Sexual Excess–હસ્તદોષ અને અતિ વિષયાસક્તપણું—હસ્તદોષ તથા અતિ વિષયાસક્તપણું એ આ પ્રકારના વ્યાધિના ખાસ કારણો છે. આ બંન્ને કુટેવો હાલના જુવાનોમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે અને તે આ વ્યાધિના મોટામાં મોટા અને સીધા કારણો છે. આ કુટેવો લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી આખરે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પુરૂષત્વશક્તિ અવશ્યે કરીને કમી થઈ જાય છે, માટે દરેક મનુષ્યોએ આ બાબતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો.

Conjugal onanism or Withdrawal–સમાગમને અને કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોગ્ય સ્થળે થતો અટકાવવો–કેટલાક પુરૂષોને એવી કુટેવ હોય છે કે સમાગમને અંતે જે કુદરતી વીર્યશ્રાવ યોનીમાર્ગમાં થવો જોઈએ તે થવા નહી દેતાં વીર્યશ્રાવ થવાને વખતે જનનેંદ્રિ બહાર કાઢી નાંખે છે અગરતો બીજી રીતે યોનીમાર્ગમાં વીર્યશ્રાવ થવા દેતા નથી. આ પ્રમાણે કરવાના કેટલાક કારણો હોય છે પણ મોટા ભાગે કુદરતી સમાગમથી ગર્ભાધાનનું

કાર્ય અટકાવવું એ આ ક્રિયાનું મુખ્ય કારણ હોય છે એટલે કે ગર્ભાધાન થતું અટકાવવા માટે હાલના સુધરેલા જમાનામાં અને ખાસ કરીને સુધરેલા કહેવાતા મનુષ્યો આ ક્રિયાનો વધારે ઉપયોગ કરે છે. કેટલીકવાર પુરૂષો પોતાની ઇચ્છાથી આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરે છે પણ મોટા ભાગે આપણા દેશમાં તેમજ બીજા સુધરેલા દેશોમાં વીધવા સ્ત્રીઓ તથા કેટલીક નાદાન અને સ્વચ્છંદી પરણેલી સ્ત્રીઓ આ ક્રિયાનો ઉપયોગ જાણી જોઇને પસંદ કરે છે અને પુરૂષોને તે પ્રમાણે સૂચના કરે છે.

આ ક્રિયાનો ઉપયોગ હાલના જમાનામાં ઘણાં સ્ત્રીપુરૂષો કરે છે અને તેમાં પણ વધારે સુધરેલા લોકો વધારે ઉપયોગ કરે છે પણ તેઓએ સમજવું જોઈએ કે આ ક્રિયા બહુજ નુકશાનકારક છે. આ ક્રિયાથી શરૂઆતમાં થોડો વખત જો કે વધારે અડચણ જણાતી નથી પણ લાંબો વખત આ પ્રમાણે ચાલુ રાખવામાં આવે તો પુરૂષ તથા સ્ત્રીને પારાવાર નુકશાન થાય છે. લાંબે વખતે આ ક્રિયાની મજ્જાતંતુઓ પર એવી તો ગંભીર અસર થાય છે કે તેના પરિણામે શરીરની બધી ઇન્દ્રિઓ શિથિલ પડી જવા પામી, આખરે ન્યુરેસ્થેનીયાનો મહા ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એટલુંજ નહી પણ તેમાંથી કેટલીકવાર અસાધ્ય પ્રકારનું નપુંસકપણું આવી જાય છે અને સ્ત્રીને મહા ભયંકર પ્રકારનો હીસ્ટીરીયા જેવો વ્યાધિ તેમજ બીજા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવે છે.

આ ક્રિયાથી ખરાબ અસર કેવી રીતે થાય છે તેના માટે વિદ્વાન દાક્તર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

A general consideration of what takes place in–coitus reservatus is now necessary in order that we may better understand the physical and psychical damage wrought by this habit. The excitation of both man and woman is in a

great measure under restraint. What should be absolutely spontaneous and untrammelled in the way of desire and sensation becomes obnormal by reason of the mental process by which the act is interfered with at its most critical stage. On this point the words of Eulenberg are really graphic. He says. "The natural energetic sexual act experiences from the begining an essentially artificial change. The attention directed toward the postponement and prevention of the natural intravaginal ejaculation introduces an altogether heterogeneous arbitratory element in the process, which necessarily retards and harms the proper working of the automatic reflex mechanism. The slower and less energetic friction, the weaker sexual feeling and the less complete and sudden dissolution of the sexual tension prevent the occurance of such complete reaction as results from natural ejaculation, by which, on account of the necessary energetic muscular action, a sudden emptying of the engorged bloodvessels of the genital apparatus results. The centripetal stimulus is set at naught, and through the disappearance of the central innervation the entire genital apparatus becomes suddenly and conpletely relaxed." In any case this act is most unsatisfactory both to the man and the woman,

neither of whom experiences the complacemly of mind and the gratification which usually follow the proper performance of the sexual function.

ભાવાર્થ—સમાગમનું કાર્ય જો કુદરતી રીતે કરવામાં આવે તો ઉભયને એટલે પુરૂષ તથા સ્ત્રીને પુર્ણ સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે અને સમાગમનું ખરૂં સુખ ભોગવી શકાય છે પણ જો ઉપર પ્રમાણેની ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઉભયને અસંતોષ અને અતૃપ્તિ રહે છે અને પરિણામે પારાવાર નુકશાન થાય છે. સમાગમ વખતે પુરૂષ તથા સ્ત્રી ગમે તેવા શાંત સ્વભાવના અને તત્વજ્ઞાનિ હોય તોપણ બન્નેના શરીરમાં એક જાતનો આવેશ આવે છે અને ઉભયનું ધ્યાન તે આવેશમાંજ તલ્લીન થયેલું હોય છે. જેમ જેમ કાર્યમાં વધારે વેગથી પ્રવર્ત થવાય છે તેમ તેમ તે આવેશ વધતો જાય છે અને એક બીજાના વિદ્યુત પ્રવાહની આપલે થાય છે અને કાર્ય પુરૂ થતાં ઉભયને પૂર્ણ સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે, પણ જો આ ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો તે કાર્યની શરૂઆતમાંથીજ ઉભયપુર્ણ આવેશમાં આવી શકતા નથી કારણ કે વીર્યશ્રાવ યોનિ-માર્ગમાં થવા ન પામે તે ધ્યાનમાંજ તેઓનું મન રોકાયેલું હોય છે; અને તેથી તેઓ પુરા વેગમાં આવી શકતા નથી એટલુંજ નહી પણ કદાચ આવેશમાં આવ્યા હોય તો ખરી વખતે એટલે વીર્યશ્રાવ થવાને વખતે કે જ્યારે શરીરનું સમગ્ર મજ્જાતંત્ર એક જાતના પુર્ણ વેગમાં અને ઉશ્કેરાયેલું હોય છે તે વખતે ફરજીયાત એકદમ તે વેગ જેઓને બંધ કરવો પડે છે અને તેના પરિણામે જનનેંદ્રિની રક્તવાહિની-ઓમાં લોહીનો જે ભરાવો થવા પામ્યો હોય તે એકદમ શાંત પડી જાય છે અને વીર્યશ્રાવ અટકી જતા એક બીજાના વિદ્યુતપ્રવાહની આપલે થતી નથી અને ઉભયને અસંતોષ અને અતૃપ્તિ રહેવા પામે છે.

Unnatural Prolongation of Coitus.

અયોગ્ય રીતે સમાગમના કાર્યનો ટકાવ—સામાન્ય રીતે તંદુ-

રસ્ત મનુષ્યોને સમાગમનું કાર્ય ઉભયને સંતોષ મળે તેટલો વખત ચાલવું જોઇએ અને તેટલો વખત ચાલે તોજ ઉભયને પુર્ણ સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે. પણ આજકાલના મનુષ્યો પૈકી ઘણાં મનુષ્યો અલ્પ સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જવાની એટલે કે સમાગમનું કાર્ય સંતોષ મળે તેટલો વખત ચાલતું નહી રહેવાની ફર્યાદ કરતાં જોવામાં આવે છે. હાલના જમાનામાં આપણી રહેણી કરણીના લીધે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિનો અનેક રીતે થતાં દુરૂપયોગના લીધે મોટા ભાગે પુરૂષોને દ્રવ જોઈએ તે કરતાં અલ્પ સમયમાં થઇ આવે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓમાં દ્રવ થતાં સહેજ વધારે વખત લાગે છે અને તેથી એટલે કે અલ્પ સમયમાં સમાગમનું કાર્ય પુરૂં થતાં સ્ત્રીને પુરતી તૃપ્તિ અને સંતોષ થતો નથી અને તેથી સ્ત્રીનું મન હમેશાં અતૃપ્ત રહેવા પામી વિષયાતુર રહેવા પામે છે.

ઉપર પ્રમાણે અલ્પ સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જતો હોવાથી ઘણાં પુરૂષો તે કાર્ય અનેક ખોટી રીતે લંબાવવાની ખાએસ ધરાવે છે અને તેથી કરીને તેઓ થાકલા ખાઇ ખાઇને સમાગમનું કાર્ય થોડો ઘણો વખત ખોટી રીતે લંબાવે છે. આ પ્રમાણે પુરૂષોની ખોટી આદતને લીધે અમારે કહેવું જોઇએ કે તેથી પરિણામે ઘણું નુકશાન થવા સંભવ છે.

સામાન્ય રીતે સમાગમનું કાર્ય શરૂ થતાં અને મન વેગમાં આવતાં તે કાર્ય એક સરખી રીતે ચાલુ રહેવું જોઇએ એટલુંજ નહી પણ ક્રમે ક્રમે વધારે વેગવાન થવું જોઇએ. કારણ કે વધારે વેગમાં આવતાં ઇન્દ્રિયોનું ઘર્ષણ જોઇએ તે પ્રમાણે થવા પામે છે અને બરોબર ઘર્ષણના અંતે સમાગમનું કાર્ય સંતોષકારક રીતે પુરૂં થાય છે; પણ જો કાર્યની વચમાં વખતો વખત થાકલા ખાઇને કાર્ય ધીમું પાડવામાં આવે તો જનનેંદ્રિની રક્તવાહીનીઓમાં લોહીનો જે ભરાવો થવા પામ્યો હોય તેમાં પણ વખતો વખત ન્યુનાધિક થઇ આવે છે. એટલે કે કાર્ય ધીમું પાડતાં લોહી પાછું જવા પામે

છે અને કાર્ય વધારતાં લોહી પાછું ફરીથી ભરાવા માંડે છે. આ પ્રમાણે લાંબો વખત ચાલતા જનનેંદ્રિની રકતવાહીનીઓ તેમજ સ્નાયુઓ લાંબે વખતે શિથિલ પડી જવા પામે છે અને તેના પરિણામે મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી આવી જનનેંદ્રિ શિથિલ પડી જવા પામી પુરૂષને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસકપણું આવી જાય છે તેમજ ન્યુરેસ્થેનીયા જેવો મહા ઘોર વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે, માટે સમજુ માણસોએ આ કુટેવ પાડવી નહી. એક વખત કાર્યમાં સંતોષ ન મળે તો થોડીવાર પછી બીજી વખત સમાગમ કરવો પણ ખોટી રીતે કાર્ય લંબાવવું નહી.

બીજું સમાગમનું કાર્ય લંબાવવા માટે કેટલાક પુરૂષો અફીણ, ભાંગ તથા દારૂ વીગેરે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આ પદાર્થોના ઉપયોગથી જો કે શરૂઆતમાં જરા ટકાવ રહે છે પણ પરિણામે તે પદાર્થોની આદત પડી જાય છે એટલુંજ નહિ તે પદાર્થોના સેવનથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી આવી આખરે પુરૂષને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસકપણું આવી જવા પામે છે.

ઉપર પ્રમાણે પુરૂષને અલ્પ સમયમાં વીર્યશ્રાવ થઇ જવાના કેટલાક કારણો છે, કે જે કારણો ધ્યાનમાં રાખીને કામ લેવાય તો પુરૂષને વધારે અસંતોષ જણાતો નથી. સામાન્ય રીતે પુરૂષો એકદમ કામાતુર થઈ જાય છે અને સ્ત્રીને જોતાં એકદમ કાર્યમાં પ્રવર્ત થઇ જાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું જો કે સ્ત્રીઓ વધારે કામાતુર ગણાય છે; તોપણ તેઓમાં કામ આસ્તે આસ્તે પ્રવેશ કરે છે એટલે કામાતુર થતાં સ્ત્રીઓને વખત લાગે છે. માટે પ્રથમ સ્ત્રીને શાસ્ત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે તાડન, મર્દન તથા ચુંબનાદિ વીગેરેથી કામાવેશમાં લાવીને કાર્યમાં પ્રવર્ત્ત થવાય તો સ્ત્રીને પણ પુરૂષની સાથે યોગ્ય સમયમાં દ્રવ થઇ જતા ઉભયમાં સરખો સંતોષ અને તૃપ્તિ થાય છે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીને સંતોષ મળતાં પુરૂષને અસંતોષ રહેવાનું કારણ મળતું નથી. માટે ટકાવના ઉપાયો શોધનાર પુરૂષોએ

ઉપર કહેલી બે સૂચનાઓ ખ્યાલમાં રાખવી એટલે કે પહેલી વખતના કાર્યમાં અસંતોષ જેવું જણાય તો થોડીવાર પછી બીજી વખત શક્તિ હોય તો કાર્યમાં પ્રવર્ત થવું અગર તો સ્ત્રીને કામાતુર કરીનેજ કાર્યમાં પ્રવર્ત થવું, પણ ખોટી રીતે થાકલા ખાઇ ખાઇને તેમજ માદક દવાઓ ખાઇને સમાગમનું કાર્ય ખોટી રીતે ટકાવવું નહી.

Repeated ungratified sexual excitement– તૃપ્ત કર્યા વીના વખતોવખત વિષયની ઇચ્છા થવા દેવી— યોગ્ય પ્રમાણમાં તૃપ્ત કર્યા વીના વખતો વખત વિષયની ઇચ્છા થવા દેવાથી પણ આખરે હસ્તદોષ તથા અતિ વિષય જેટલું અગરતો તેથી પણ વધારે નુકશાન થાય છે એટલે કે તેમાંથી આખરે ધાતુક્ષય અને નપુંસકપણું વિગેરે ઉપદ્રવો લાગુ પડી આવી તેના પરિણામે ભયંકર પ્રકારનો ન્યુરેસ્થેનીયાનો રોગ લાગુ પડી આવે છે. એ વાત હાલના જુવાનીઆઓ સમજતા નથી પણ ઉલટું આમાં કોઇ જાતની અડચણ નથી એમ સમજે છે. હાલના જુવાનીઆઓ પૈકી કોઈ કોઇ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી ફાયદો છે એમ ભાગ્યું તુટયું સમજતા હશે પણ બ્રહ્મચર્યનો ખરો અર્થ તેઓ સમજતા હોતા નથી, પણ બ્રહ્મચર્ય એટલે કોઇ પણ રીતે સ્ત્રીસંગ કરવો નહી તેમજ વીર્યશ્રાવ થવા દેવો નહી એટલુંજ તેઓ સમજે છે અને તેથી તેઓ સ્ત્રી સમાગમમાંથી બચવા પોતાથી બનતું કરે છે, પણ દીલગીરી થવા જેવું એ છે કે યુવાનો પોતાના મનને કાબુમાં રાખી શકતા નથી અને તેથી તેઓનું મન હમેશાં વિષયના વિચારમાંજ મગ્ન રહેવા પામે છે તેમજ મલીન વીચારો યુક્ત જુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વખત ગાળતા હોય છે, તેમજ સરખા સરખી મિત્રો સાથે પણ તેવીજ રીતે વાતો કરતા હોય છે અને તેમ કરીને તેઓ પોતાની વિષયેચ્છાને જાગૃત રાખતા હોય છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત વિષયની ઇચ્છા ચાલુ રહેવાથી દરેક વખતે જનનેંદ્રિ પણ દરેક વખતે સતેજ થતી હોય છે અને અમુક વખતે પોતાની મેળે શાંત પડી

જતી હોય છે. ઉપર પ્રમાણે વખતો વખત વિષયની ઇચ્છા થવાથી તેમજ વખતો વખત જનનેંદ્રિ જાગૃત થવાથી કેટલેક વખતે ધાતુના બંધારણમાં ફેરફાર થઈ આવી તેનું બંધન તુટી જાય છે અને વખતો વખત સ્વપ્નાવસ્થા વીગેરેમાં ધાતુ જવા માંડે છે. અને ત્યારબાદ તેવીજ રીતે વખતો વખત જનનેંદ્રિ જાગૃત થતી હોવાથી તે પણ ક્રમે ક્રમે કમજોર થતી આવે છે, કારણ કે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે ઉગ્ર ઇચ્છા થતાં અને જનનેંદ્રિ જાગૃત થતાં તેને યોગ્ય પ્રમાણમાં તૃપ્ત થવા દેવી જોઇએ. પણ જો તે પ્રમાણે તૃપ્ત કરવામાં ન આવે અને માત્ર વિષયેચ્છાને વખતો વખત ચાલુ થવા દેવામાં આવે તો તેમાંથી આખરે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંષકપણું આવી જાય છે. આ પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી અમારે કહેવાનું જે મનુષ્યોએ વિષયના વિચારો રાખીને વખતો વખત વિષયેચ્છા થવા દેવી નહી અને જો તે પ્રમાણે ઇચ્છા થતી ચાલુ રહે તો પછી તેને યોગ્ય હદમાં તૃપ્ત કરવી જોઇએ. ઉગ્ર ઇચ્છાને તૃપ્ત કરવાથી શરીરમાં કેટલીકવાર ફાયદો થાય છે, માટે આ વાતનો દરેક જુવાનોએ ખ્યાલ એટલે કે બનતા સુધી વિષયની ઇચ્છા થવા ન પામે તેવો મનોનિગ્રહ કરવો અગર તો બહુજ ઇચ્છા થવા પામતી હોય તો પછી પોતાની સ્ત્રી સાથે યોગ્ય હદમાં સમાગમ કરવો.

ઉપરની હકીકતને લગતી હકીકત દાક્તર ઍક્ટન નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

Though regular and mederate sexual intercourse at the adult age, is undoubtedly of advantage to the system at large, but the mere excitiment of the sexual feelings when not followed by the result which it should produce is an unmitigated evil. I am becoming every day more and more convinced that much suffering and

many ailments arise in great measure from the repeated and long continued excitement of the sexual feelings unattended by subsequent sexual relations. **Dr. Acton.**

I am daily made Cognisant that many cases of the most intraclable forms of impotence and abeyance of virility I have to treat arise from similiar causes. In the first place, these indulgences–which are thought so harmless produce local mischief in the reproductive organs. Amongst the principal and primary evils they cause, is the weakening of that co–ordinate action which should connect the excitement of the organs and the complete performance of the sexual act. In the next stage, the excited nervous system, if it does not receive and reciprocate that shock which we have seen ought to attend ejuculation suffers a longer and more severe strain, lasting often days or nights, and this new explosion of Leyden jar is repeated over and over again. In the fact non occurance of emission after sexual excitement permits for a time the repetition of the excitiment, but ultimately a collapse takes place from which it is very difficult to rally a patient. The consequences are, that when after the preliminary excitement has occured, and the control of the will shall have been able to prevent emission, the

patient will very probably find that when he wishes it emission will not follow erection. These practices, unnatural in the highest degree, cannot be carried on with impunity. Nature as sure sooner or later, to inflict a severe retaliation.

Intercourse under fear, haste and Worry
બ્હીક,ધાસ્તિ,અયોગ્ય ઉતાવળ તથા ગભરાટયુક્ત સ્થિતિમાં સ્ત્રી સમાગમ—સામાન્ય રીતે વિષય વાસનાનો આધાર મન ઉપર છે એટલે કે જો મન શાંત, સ્વસ્થ અને આનંદ યુક્ત સ્થિતિમાં હોય તોજ કુદરતી વિષયેચ્છા ઉદ્ભવે છે. અને યોગ્ય સમાગમ થઇ શકે છે, પણ તેથી ઉલટું જો મન વ્યગ્ર સ્થિતિમાં, તેમજ બ્હીક, ધાસ્તિ, ઉતાવળ, ગભરાટ અને ચિન્તા યુક્ત સ્થિતિમાં હોય તો સામાન્ય રીતે વિષયવાસના યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉદ્ભવતી નથી અને કદાચ પરાણે ઇચ્છા કરવામાં આવે તો સંતોષકારક સમાગમ થઇ શકતો નથી.

નિયમ તરીકે ઉપર કહેલી સ્થિતિમાં પુરૂષ ઘણું કરીને બરોબર ચૈતન્યમાં આવતો નથી પણ કેટલાક મજબુત અને દ્રઢ બાંધાના જુવાનને તેવી સ્થિતિમાં પણ ચૈતન્ય આવે છે અને થોડો ઘણો સમાગમ પણ કરી શકે છે, પણ તેથી ઉભયને જોઇએ તેવો સંતોષ થતો નથી. ઉપર પ્રમાણેની સ્થિતિમાં સમાગમ કરતા શરૂઆતમાં જો કે અડચણ આવતી નથી પણ લાંબે વખતે તેની ગંભીર અસર થાય છે. એટલે કે તે પ્રમાણે વખતો વખત સમાગમ કરતા પુરૂષો નપુંસક જેવા થઈ જાય છે. બીજું ઉપર પ્રમાણે બ્હીક, ધાસ્તિ અને અયોગ્ય ઉતાવળમાં સમાગમ કરતાં કેટલીકવાર અચાનક બ્હીક અગર ઉતાવળ કરવાનું કારણ મળી આવે તો ઘણાં પુરૂષો એકદમ શિથિલ પડી જતા જોવામાં આવે છે. અને એ પ્રમાણે વખતો વખત થતાં તે પુરૂષના મગજ પર એવી તો ખરાબ અસર થઇ

જાય છે કે અમુક વખતે શાંતિના વખતે પણ તેઓ નપુંસક જેવા થઈ જવા પામે છે. એટલે કે તેમને આગળનો વીચાર આવતાં તેઓ જલદી ચૈતન્યમાં આવી શકતા નથી માટે ખાસ કહેવાનું જે તેવી સ્થિતિમાં કોઈ પણ મનુષ્યે સમાગમ કરવાનું રાખવું નહી કારણ કે આ પ્રમાણે કરવાથી અમુક વખતે મગજ તથા મજ્જાતંતુ પર ખરાબ અસર થઇ આવી પુરૂષમાં નપુંસકપણું આવી જવા સંભવ છે.

Special symptoms of Sexual Neurasthenia-સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાના ખાસ લક્ષણો—સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયાના સાધારણ લક્ષણો જેવાં કે મગજની નબળાઇ, વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઈ આવવો, દીવસે દીવસે ઉંઘનું કમી થતા જવું, દીવસે દીવસે યાદશક્તિનું કમી થવું, વખતો વખત ફેર અગર ચકરી આવ્યાનો ભાસ થવો, શારીરિક નબળાઇ, વખતો વખત શરીરમાં બરડો, પીઠ તથા કમર વીગેરેમાં દુખાવો જણાઇ આવવો, વખતો વખત હાથે પગે ખાલી ચડી આવવી, તેમજ હાથે તથા પગે તથા શરીરમાં બધે ઠેકાણે કળતરનું જણાવું, જઠરાગ્નિ મંદ થઈ આવી ખોરાકની અરૂચી જણાવી, તેમજ કોઇ કોઈ વાર ઉલટી જેવું જણાવું, મોટા ભાગે દસ્તની કબજીયાત જણાવી, તેમજ કોઇ કોઇ વાર લાંબો વખત દસ્તની કબજીયાત જેવું જણાઇ આવી થોડા દીવસે ઝાડો થઇ આવવો, પેટમાં ચુંક અગર મરડા જેવું જણાઇ આવી ઝાડામાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જળસ Mucous નું પડવું, છાતીની મુંઝવણ જેવું જણાઇ આવી છાતીનો ધપકારો ન્યુનાધીક થઇ આવવો, વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇ જણાવી વારંવાર પીશાબની ખણસ થઈ આવવી અને થોડે થોડે પીશાબ ઉતરવો, પીશાબમાં ફોસફેઈટ તથા આલબ્યુમીન વગેરેનું જવું, તેમજ અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણુતાના ચિન્હો જેવાં કે દરદીને ખોટી બ્હીકો લાગવી, દરદીનો સ્વભાવ શરમાળ, વહેમી, ચીડીયો અને ક્રોધી થઇ જવો વીગેરે માનસિક લક્ષણો

કે જેઓનું વીગતવાર વર્ણન આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તે સર્વે લક્ષણો ઓછા વધતા સ્વરૂપમાં જણાય છે પણ તે ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઈના ખાસ લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. પણ તે ઉપરાંત વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની નબળાઇના ખાસ લક્ષણો વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં જણાય છે. સામાન્ય પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં જો કે વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની નબળાઇના લક્ષણો જણાય છે તોપણ તે ઘણા હલકા પ્રમાણમાં હોય છે, એટલે કે તેમાં મોટા ભાગે પુરૂષની જનનેંદ્રિને કાંઇ ગંભીર વ્યાધિ થયેલો હોતો નથી પણ ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિ દરમ્યાન શરીરના સઘળા અવયવોને તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને એટલો બધો ધક્કો પહોંચેલો હોય છે કે તેના પરિણામે પુરૂષની ઉત્પાદક ઇન્દ્રિના કુદરતી ઉપયોગ માટે જોઈતી શક્તિ ફાઝલ રહી શકતી નથી એટલે કે જનનેંદ્રિને કોઇ પણ જાતની ખપાઈ પહોંચી ન હોય તોપણ શરીરની બધી ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જઈ, જનનેંદ્રિની શક્તિ પણ કુદરતી રીતે ઓછી વધતી શિથિલ પડી જાય છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની સાધારણ શક્તિ જણાય છે.

In ordinary neurasthenia the drain on the nervous system required by the vital processes is so great that there is not at any time a reserve supply of nerve force to call upon, hence it can readily be understood that sexual debility, inability or apathy may soon develop.

ઉપરની હકીકત પરથી સહજ સમજાય છે કે સામાન્ય ન્યુરેસ્થેનીયામાં પણ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિ ઓછી વધતી અશક્તિ જણાય છે પણ તે વખતે તે અશક્તિ સાધારણ હલકા

પ્રકારની હોઇ વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવી હોતી નથી પણ જ્યારે તેમાં ઉપર કહેલા વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની અશકિત કરે તેવા કારણોને યેાગ થવા પામે છે ત્યારેજ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેંદ્રિની અશક્તિના બધા લક્ષણેા વધારે ધ્યાન ખેંચે તેવા સ્વરૂપમાં દેખાય છે અને ત્યારેજ તે ખરેખરેા સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયા ગણાય છે. સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયામાં ન્યૂરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણેા ઉપરાંત નીચેના લક્ષણેા વધારે ત્રાસદાયક થઈ પડે છે.

એક તરફથી દરદી ઉપર કહેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના સામાન્ય લક્ષણેાથી પીડાતેા હેાય છે તેવામાં સેક્ષ્યુઅલ ન્યુરેસ્થેનીયાનેા વ્યાધિ બરેાબર લાગુ પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ જનનેદ્રિની અશક્તિનાં લક્ષણેા એક પછી એક Spermatorrhoea જેવું જણાય છે એટલે કે ધાતુનું બંધન શિથિલ પડવા પામી રાત્રીએ સ્વપ્નાવસ્થામાં વખતેા વખત વીર્યશ્રાવ થવેા શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં રાત્રે બરેાબર સ્વપ્નું આવીને તેમજ જનનેંદ્રિ બરેાબર જાગૃત થઇને વીર્યશ્રાવ થાય છે. પણ અમુક વખતે વીર્ય બહુજ નબળું પડતાં સહેજસાજ સ્વપ્નું આવ્યું ન આવ્યું કે તરતજ વીર્યશ્રાવ થઈ જાય છે, કેટલીકવાર તેા બરેાબર સ્વપ્નું આવ્યા શીવાય તેમજ જનનેંદ્રિ બરેાબર જાગૃત થયા શીવાય પણ વીર્યશ્રાવ થઈ જાય છે અને દરદીને માત્ર સવારેજ ખબર પડે છે કે તેને વીર્યશ્રાવ થયેલેા છે. આ પ્રમાણે કેટલેાક વખત ચાલતાં ધાતુ વધારે ને વધારે નબળી પડતાં દરદીને દીવસે પણ ઝાડે અગર પીશાબ જતાં પણ થેાડેા ઘણેા વીર્યશ્રાવ જેવું થઇ આવે છે અને આખરે વીર્ય એવું તેા નિર્બળ થઈ જાય છે કે સેજસાજ મનેાવિકાર થતાં તેમજ સાધારણ વિષયની વાતેા કરતાં અગર તેા વીકારી દ્રષ્ટીથી કેાઇ સ્ત્રીને જોતાં અગર તેા તેની સાથે હાસ્ય વીનેાદ કરતા પણ વીર્યશ્રાવ થઇ જાય છે. ઉપર પ્રમાણેના ધાતુક્ષયના લક્ષણેાથી દરદી બહુજ હેરાન હેાઇ આખેા દીવસ દીલગીર અને ગમગીન રહેતેા હેાય છે તેાપણુ તે ચલાવી

શકે છે પણ જો તે પરણેલો હોઇ સ્ત્રીની સાથે રહેતો હોય તો તેથી પણ તેની વધારે ખરાબ હાલત થાય છે એટલે કે તે સ્ત્રી સાથે સંતોષકારક સમાગમ કરી શકતો નથી કારણ કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વીર્યનું બંધન એટલું વધી શિથિલ પડી ગયું હોય છે કે તે બીચારાને સમાગમ વખતે થોડો ઘણો સમાગમ થયો ન થયો કે તરતજ અલ્પ સમયમાં વીર્યશ્રાવ Premature ejaculation થઇ આવે છે. અને જરા પણ સંતોષની લાગણી થયા શીવાય સમાગમનું કાર્ય પડતું મૂકવું પડે છે અને તેથી દરદીના મનમાં ઘણુંજ લાગી આવે છે. કેટલીકવાર તો સમાગમનો વીચાર થતાં જો જરા ઢીલ થાય તો તરતજ વીર્યશ્રાવ થઈ આવી જનનેંદ્રિ શિથિલ પડી જતાં સમાગમનો વીચાર માંડી વાળવો પડે છે કે જેથી દરદીને પારાવાર દુઃખ લાગી આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે વીર્ય અવવા ધાતુ નબળી પડવા ઉપરાંત આ વ્યાધિ બરોબર લાગુ પડતાં દરદીની જનનેંદ્રિની ઉત્થાન શકિત પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કમી થાય છે એટલે કે જનનેંદ્રિ જોઇએ તેવી બરોબર જાગૃત થતી નથી અને કદાચ જાગૃત થાય તો જોઈતો વખત તેવી સ્થિતિમાં રહી શકતી નથી એટલે કે એકંદરે જનનેંદ્રિની ઉત્થાન શકિત કમી થઇ જવાથી દરદી સંતોષકારક સમાગમ કરી શકતો નથી એટલુંજ નહી પણ આવા કારણોને લીધે દરદીની વિષયેચ્છા પણ નકામી થઈ જાય છે એટલે કે દરદી ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નપુંસક જેવો થઇ જવા પામે છે.

આ પ્રકારનો વ્યાધિ બરાબર લાગુ પડતાં વીર્ય અથવા ધાતુના તેમજ જનનેંદ્રિના કાયમની Functional અશકિત જણાવા ઉપરાંત આખરે જનનેંદ્રિ તથા તેના ઉપાંગોની કેટલીક રચનાત્મક Organic વિકૃતિ પણ જણાઇ આવે છે અને તે સામાન્ય રીતે નીચે પ્રમાણે જણાય છે.

Neuralgia of the testis, or a heavy, distended

condition of these glands, is complained of. Darting or dull, heavy pains in the scrotum, groins, and urethra are said to be frequent and severe. The penis, testicles and bladder seen to have lost their life, and desire for coitus is more or less blunted. These patients complain that their genitals are cold or clammy or wet, and that they are certain that these organs are growing small or are withering up. Prostatic and bladder pains are also complained of Coitus not being indulged in, emissions, mostly nocturnal, with or without erections, occur and become the source of great worry. Any escape of mucus from the urethra is looked upon as a dangerous omen, and convinces the patient that he is becoming devitalized. In the cases where there is a tangible lesion of the sexual tract there may be a chronic urethral discharge, especially in the morning. There may be increased frequency in urination and exceptionally post–mictional haematuria, pain in glano penis at the end of the act, pain or burning sensations in the urethra and perineum, and deep in the pelvis from involvements of the ampullations of the vasa deferentia and Seminal Vesicles or the pain may be referred to the rectum itself.

ભાવાર્થ—વૃષણ, વૃષણાશય તથા મૂત્રમાર્ગમાં ઓછી વધતી પીડા જણાય છે. વૃષણ, જનનેંદ્રિ તથા મૂત્રમાર્ગ જાણે નિર્જીવ

અને ચૈતન્ય રહીત થઈ ગયા હોય તેમ ભાસ થાય છે અને વિષયની ઇચ્છા ઘણી કમી થઈ જાય છે. દરદીને જનનેંદ્રિ જાણે નથી, ક્ષીણ અગર કરમાઇ ગયેલી હોય તેમ જણાય છે, તેમજ તે તદ્દન સુસ્ત નિર્માલ્ય અને નિર્જીવ જેવી જણાય છે. રાત્રીએ સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યશ્રાવ વખતોવખત થઇ આવે છે. પીશાબની હાજત વારંવાર થાય છે અને તે વખતે થોડી ઘણી બળતરા જેવું પણ જણાય છે, કોઈ કોઈને લોહીનો ભાગ જતો હોય તેમ પણ જણાય છે. આ પ્રમાણે અનેક લક્ષણો જણાઇ આવે છે એટલે કે દરદી ઓછા પ્રમાણમાં નપુંસક જેવો થઇ જવા પામે છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે ન્યુરેસ્થેનીયાનું વર્ણન.

અંગ્રજી વૈદકમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિને એક જાતનો functional nervous disease મગજ તથા મજ્જાતંતુના કાર્યક્રમનો વ્યાધિ માનેલો છે. આર્યવૈદકમાં નર્વસ ડીઝીઝને સામાન્ય રીતે વાત વ્યાધિ કહેવામાં આવે છે, તેથી ન્યુરેસ્થેનીયાનું દેશી વૈદક પ્રમાણે વર્ણન કરતાં પહેલાં દેશી વૈદકમાં કહેલા વાત વ્યાધિઓ વીષે થોડી ઘણી હકીકત જાણવાની જરૂર છે.

જો કે અંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્ર દરેક રીતે ઘણું આગળ વધેલું છે તો પણ અંગ્રેજી વિદ્વાનો સમસ્ત વ્યાધિઓનું જેવું જોઈએ તેવું વર્ગીકરણ કરી શકયા નથી તોપણ હાલમાં તેઓએ નર્વસ ડીઝીઝનું જે વર્ગીકરણ કર્યું છે તે એકંદરે ઠીક અને સમજી શકાય તેવું છે. અંગ્રેજી વૈદ્યકમાં સામાન્ય રીતે મગજ, કરોડરજ્જુ તથા મજ્જાતંતુઓના તિક્ષણ તેમજ જીર્ણ રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના organic and functional સમસ્ત નાના મોટા વ્યાધિઓનો નર્વસ ડીઝીઝમાં સમાવેશ કર્યો છે અને તે દરેક વ્યાધિઓનું યથાસ્થિત વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે, એટલુંજ નહી પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓના વ્યાધિઓમાં દીન પર દીન નવું અજવાળું પડતું જાય છે અને દર વર્ષે કાંઇને કાંઇ વિદ્વાનો તરફથી નવું બહાર પડતું રહે છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે દેશી વૈદકમાં જો કે નર્વસ ડીઝીઝ એટલે વાતરોગનું જોઇએ તેવું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યું નથી, તોપણ જેટલું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે એકંદરે ઠીક છે એટલે કે તેમાં સમસ્ત વાતરોગની ઓછી વધતી હકીકત આવી જાય છે. અંગ્રેજી વૈદકની પેઠે દેશી વૈદકમાં વાતરોગની અંદર માત્ર મગજ, કરોડરજ્જુ તથા મજ્જાતંતુઓના વ્યાધિઓનોજ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી પણ તે ઉપરાંત કેટલાક કોઠાના વિકારથી થનારા તેમજ કેટલાક સંધિ વિકારથી થનારા વ્યાધિઓ કે જેનાં ઘણાં ખરા વાતરોગને મળતાં લક્ષણો જોવામાં આવે છે તેના પણ વાત વ્યાધિઓમાં સમાવેશ કર્યો છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વાતરોગની અંદર કેટલાક કોઠાના વિકારથી તેમજ કેટલાક સાંધાના વિકારથી થતા વ્યાધિઓનો સમાવેશ થતો હોવાથી અંગ્રેજી વિદ્વાનો વાતરોગના આયુર્વેદિક વર્ગીકરણને યુક્તિ સિદ્ધ માનતા નથી, તોપણ પ્રાચિન કાળનાં વખતમાં તેમણે જે વર્ગીકરણ કર્યું છે તે એકંદરે તદ્દન કાઢી નાંખવા જેવું નથી. દેશી વૈદકમાં કહેલા વાતરોગની અંદર મગજ, કરોડરજ્જુ તથા મજ્જાતંતુના રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના ઘણા ખરા વ્યાધિઓનો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉન્માદ અને અપસ્માર જેવા વ્યાધિઓનું જો કે દેશી વૈદકમાં ખાસ અલગ વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે, તોપણ તેમાં તેઓએ વાત પ્રાધાન્ય માનેલો છે અને તે ખાસ મગજની વિકૃતિ થવા પામે છે એમ તેઓની માન્યતા છે.

જેવી રીતે અંગ્રેજી વૈદકમાં કહેલી નર્વસ ડીઝીઝમાં ન્યુરેસ્થેનીયાનો સમાવેશ થાય છે, તેવીજ રીતે દેશી વૈદકમાં કહેલા વાત રોગમાં પણ તેનો સમાવેશ થાય છે. દેશી વૈદકમાં એંશી પ્રકારના વાતરોગ ગણાવ્યા છે અને તે પૈકી કેટલાક ખાસ વ્યાધિઓરૂપ જોવામાં આવે છે અને કેટલાક માત્ર લક્ષણરૂપ હોય છે. તે પૈકી એકેનું ન્યુરેસ્થેનીયાનું ખાસ પર્યાયવાચક નામ આપવું મુશ્કેલ છે; તોપણ ન્યુરેસ્થેનીયામાં જે અનેક ઉપદ્રવો અને અનેક વિચિત્ર લક્ષણો જણાય છે

તે પૈકી ઘણાં ઉપદ્રવો અને લક્ષણો વાતવ્યાધિના સામાન્ય લક્ષણોમાં ગણાવ્યા છે અને તેથી ન્યુરેસ્થેનીયા એક વાતજન્ય લક્ષણ સમુહ યુક્ત group of nervous symptoms વ્યાધિ છે એમ કહીએ તો ચાલે તેમ છે અને ખરૂં જોતાં તે એક જીર્ણ વાતજન્ય લક્ષણ-યુક્ત વ્યાધિ છે, કારણકે ન્યુરેસ્થેનીયા એ કોઇપણ અવયવનો ખાસ વ્યાધિ નથી તેમજ તેની અંદર કોઇપણ અવયવની રચનાત્મક વિકૃતિ organic lesion થતી જોવામાં આવતી નથી પણ માત્ર તેમાં અનેક જાતના વિચિત્ર લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના દેશી વૈદકમાં કહેલા કારણો—દેશી વૈદકમાં સમસ્ત વાતરોગના એકંદર કારણો એકી સાથે આપેલાં છે અને બારીકીથી જોતાં તે દરેક કારણો એકંદર સમસ્ત વાતરોગના કારણો હોવા સંભવ છે, તેમજ તે દરેક કારણો અંગ્રેજી વૈદકમાં કહેલા કારણોને લગભગ મળતાંજ કારણો છે એટલે કહેવાની મતલબ એ છે કે વાતરોગના જે કારણો કહ્યા છે તે દરેક કારણોથી ન્યુરેસ્થેની-યાનો વ્યાધિ લાગુ પડવા સંભવ છે. દેશી વૈદકમાં નીચે પ્રમાણે કારણો કહેલાં છે.

લુખું, થંડુ, થોડું અને હલકું અન્ન ખાવાથી, અત્યંત સ્ત્રીસં-ગથી, ઘણો ઉજાગરો કરવાથી, વિરૂદ્ધ ઓસડવેસડ કરવાથી, મળ, મૂત્ર તથા લોહી વીગેરે વધારે પ્રમાણમાં વહી જવાથી, ઘણું કુદવાથી, નદીમાં ઘણું તરવાથી, લાંબો પંથ કરવાથી, ઘણી કસરત કરવાથી, કામધંધામાં શક્તિ ઉપરાંત વધારે પ્રમાણમાં શારીરિક તેમજ માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી, ધાતુઓ એટલે શરીરમાં રહેલ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર વીગેરેનો વધારે પ્રમાણમાં વ્યય અગર ક્ષય થવાથી ચિંતા, શક્તિ, દીલગીરી, વીગેરે લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી, કોઇપણ રોગને લીધે શરીર દુબળું પડી જવાથી, મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને પરાણે અટકાવવાથી, શરીર ઉપર કાંઇ

વાગવાથી અગર ઇજા થવાથી, વધારે પ્રમાણમાં અપવાસો કરવાથી, કોઈપણ મર્મસ્થાન પર માર અગર ચોટ લાગવાથી, તેમજ હાથી, ઉંટ, તથા ઘોડા વીગેરે પર વધારે પ્રમાણમાં અને વધારે વખત સવારી કરવાથી કુપીત થયેલો વાયુ શરીરમાં ખાલી પડેલા સ્રોતોમાં ભરાઇ જવા પામી વિવિધ જાતના વાતરોગને જન્મ આપે છે. એટલે કે સમસ્ત ચેતના યંત્ર Nervous System ને દુષિત કરી નાંખી અનેક જાતના વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે.

ઉપરના કારણો તેમજ આપણે અગાઉ જણાવેલા કારણો જોતાં લગભગ તે એક સરખા જણાય છે. એટલે કે વાતરોગના જે કારણો છે તે દરેક ન્યુરેસ્થેનીયાના પણ કારણો છે અને તેને માટે પણ આર્ય વૈદકમાં ઘણો વીચાર કરેલો છે.

વાતરોગના સામાન્ય લક્ષણો—રોગ પ્રાપ્ત થતાં એટલે કે શરીરનું ચેતનાયંત્ર વિકૃતી પામી આવતા સામાન્ય રીતે નીચે પ્રમાણેના લક્ષણો જણાય છે. શરીરના સાંધાઓ જકડાય છે અને હાલતાં ચાલતાં અટકી પડે છે. હાડકાં અને સાંધાઓ જાણે અંદરથી ભાંગી જતા હોય તેવી પીડા થાય છે. રોમાંચ ઉભા થાય છે. બડબડાટ જેવું થઈ આવે છે. હાથ, વાંસો અને ગરદન રહી જાય છે છે. રોગી લંગડો, પાંગળો અને કુબડો થઇ જાય છે. શરીર પર સોજા ચડી આવે છે. ઉંઘ ઉડી જાય છે. ગર્ભ, વીર્ય અને રજનો નાશ થાય છે. ધ્રુજારી છુટે છે. અંગો બહેર મારી જાય છે. નાક, નેત્ર, મસ્તક, ડોક અને હાંસડી એ વાંકાચુંકા થઈ જાય છે. અંગો ફાટે છે. શરીરમાં સોયો ઘોચ્યા જેવી પીડા થાય છે. શૂળો ફુટે છે. એંચતાણ થાય છે. મૂર્છા આવે છે અને શ્રમ લાગે છે. કોપેલો વાયુ આવી જાતના અનેક વિકારો અગર લક્ષણો કરે છે.

ઉપર કહેલા લક્ષણો જો કે સામાન્ય વાતરોગના લક્ષણો અગર પ્રકારો છે પણ તે પરથી સહજ સમજાય છે કે તે લક્ષણો પૈકી ઘણાંખરા લક્ષણો ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં જણાય છે.

વાતરોગના સ્થાનિક પ્રકારો—સામાન્ય રીતે વાતરોગ કોઇ એકજ અંગનો વ્યાધિ નથી હોતો તેમજ તે એકજ સ્થળે ઘર કરીને રહેતો જોવામાં આવતો નથી પણ સ્થાનિક વિકૃતિ પ્રમાણે જુદા જુદા અંગોમાં વિશેષ જણાય છે: જેમકે કોષ્ટાશ્રિત વાયુ, સર્વાંગ કુપીત વાયુ, ગુદસ્થિત વાયુ, આમાશય તથા પકવાશય સ્થિત વાયુ તથા ઇન્દ્રિય સ્થિત વાયુ વીગેરે.

શરીરની જુદી જુદી ધાતુઓમાં પ્રાપ્ત થતો વાતરોગ—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વાતરોગ માત્ર સ્થાન પરત્વેજ થાય છે એટલુંજ નહી પણ બહુ જીર્ણ થતાં તેમજ શરીરની ધાતુઓ વીગેરે વધારે પ્રમાણમાં દુષીત થઈ આવતો વાયુ શરીરની સર્વે ધાતુઓ, ત્વચા, શીરાઓ, તથા સ્નાયુઓ વીગેરેમાં પણ પ્રવેશ થવા પામી અનેક જાતની વિકૃતિઓ કરી નાંખે છે. જેમકે ત્વકગત વાયુ, રક્તગત વાયુ, માંસ અને મેદોગત વાયુ, મજ્જાસ્થિત વાયુ, શુક્રગત વાયુ, શિરાગતવાયુ, સ્નાયુગત વાયુ તથા સંધિગત વાયુ વીગેરે.

આયુર્વેદમાં કહેલા ૮૦ પ્રકારના વાતરોગો—વાતરોગ એટલે નર્વસ ડીઝીઝ જેમ અંગ્રેજી વૈદકમાં વ્યાધિઓમાં મુખ્ય અને અગત્યના ગણાય છે અને જેના અનેક પ્રકારો અને પેટા પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા છે તેવીજ રીતે દેશી વૈદકમાં પણ વાતરોગને પ્રાધાન્ય ગણવામાં આવેલ છે. વાતરોગ ભિન્ન ભિન્ન સ્વરૂપમાં અને અનેક જાતના લક્ષણો યુક્ત જણાતો હોવાથી વિદ્વાનોએ તેના મુખ્ય ૮૦ જાતના પ્રકારો કહ્યા છે. જે પૈકી કેટલાક પ્રકારો મુખ્ય વ્યાધિઓની સંજ્ઞામાં આવી જાય છે, જ્યારે કેટલાક વાતરોગના લક્ષણ રૂપ હોય છે.

આપણે અગાડી ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રકારો તથા લક્ષણો કહી ગયા છીએ અને તે લક્ષણોને વાતરોગના એંસી પ્રકારો તથા લક્ષણો સાથે સરખાવતાં આપણને જણાશે કે ન્યુરેસ્થેનીયા એક

જાતનો વાતરોગ છે. જો કે તેનું એક ચોક્સ નામ આપવું મુશ્કેલ છે પણ અમુક વાતજન્ય લક્ષણ સમુહ Group of nervous symptoms નો તેની અંદર સમાવેશ થાય છે એટલે કે ન્યુરેસ્થેનીઆ એ એક જાતનો જીર્ણ વાતરોગ છે, એટલે કે ઉપર કહેલા કારણો પૈકી ગમે તે કારણોને લીધે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી જવાને પરીણામે લાગુ પડી આવતો એક જીર્ણ વ્યાધિ છે.

Diagnosis-નિદાન અથવા વ્યાધિ નિર્ણય—આ વ્યાધિનો એકદમ નિર્ણય કરવો તેમજ એકજ વાતની તપાસણીમાં વ્યાધિનું પુર્ણ સ્વરૂપ જાણી લેવું એ જરા મુશ્કેલી ભરેલું છે. એટલુંજ નહી પણ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્ય તથા દાકતરોને પણ આ વ્યાધિમાં ઉંડા ઉતરવાની પુર્ણ જરૂરીયાત રહે છે. આ વ્યાધિને મળતા બીજા કેટલાક વ્યાધિઓ છે. તેમજ આ વ્યાધીના જે જે લક્ષણો આપણે અગાઉ કહી ગયા છીએ તેવા લક્ષણો થોડા ઘણાં ફેરફાર સહીત બીજા કેટલાક મગજ તથા મજ્જાતંતુના તેમજ શરીરના બીજા અવયવોના રચનાત્મક તેમજ કાર્યક્રમના organic and functional વ્યાધિઓમાં પણ જોવામાં આવે છે, માટે પ્રથમ તેનો પુરતો તપાસ કરવો જોઇએ. બીજું આ વ્યાધિના સેરીબ્રલ, સ્પાઈનલ અને કોર્ડીયાક વીગેરે જે જે જુદા જુદા પ્રકારો જણાવ્યા છે તે આ વ્યાધિના એક પ્રકાર તરીકે છે કે તે અંગના મૂળ વ્યાધિને લીધે છે તેનો પણ બારીક તપાસ કરવો જોઇએ. જો તપાસ કરતાં તે લક્ષણો તે અંગના વ્યાધિ તરીકે હોય તો તેની તે પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી. બીજું આ વ્યાધિના ખાસ લક્ષણો જેવાં કે માથાનો દુખાવો તથા ચકરી આવવી વીગેરે લક્ષણોનો પણ પુરતો નિર્ણય કરવો જોઇએ કે તે લક્ષણો આ વ્યાધિના એક લક્ષણરૂપે છે કે બીજા કારણોને લીધે છે. માથાના દુખાવા માટે પ્રથમ આંખની તપાસ કરવી, કારણ કે દ્રષ્ટીની વિકૃતિથી પણ માથાનો દુખાવો વારંવાર જણાઈ આવે છે. તેજ પ્રમાણે ચકરી પણ પાચનક્રિયાની

વિકૃતિના લીધે તેમજ તેવા બીજા કારણોથી પણ આવે છે, માટે તેનું કારણ શોધી કાઢી પછી તેના ઉપચારો શરૂ કરવા.

બીજું આ વ્યાધિ કેટલીકવાર બીજા રોગો જેવા કે ટાઈફૉઈડ જ્વર, ઈનફ્લ્યુએન્ઝા અગર કોલાઈટીઝ વીગેરે વ્યાધિની જીર્ણ અસરથી થયેલ છે કે કેમ તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઈએ કારણ કે તેનો નિર્ણય થાય અને વ્યાધિનું બરોબર સ્વરૂપ અને કારણ સમજાય તો ઉપચાર કરવા સુગમ પડે છે.

બીજું આ વ્યાધિને મળતા બીજા કેટલાક વ્યાધિઓ જેવાં કે હીસ્ટીરીયા, વાઇ, હાઇપોકોન્ડીયા, મેલેનકોલીયા વીગેરેનો પણ શરૂઆતથી નિર્ણય કરવો જોઈએ. હીસ્ટીરીયા તથા વાઈ તેમાં જણાતા ખાસ હુમલા fits તથા શરૂઆતમાં ચડતો પેટનો ગોળો તેમજ તેવા બીજા ચિન્હોથી પરખાઇ આવે છે. હીસ્ટીરીયા ઘણુંખરૂં બૈરાંનેજ થાય છે. વાઇ તેના ખાસ ચિન્હોથી તેમજ મોઢામાં ચડતા ફીણ વીગેરેથી જણાઈ આવે છે. હાઈપોકોન્ડીયા તથા મેલેનકોલીયા વીગેરે તેના ખાસ માનસિક ચિન્હોથી તરત જણાઈ આવે છે.

Prognosis—વ્યાધિ પરિણામ વિચાર—એકંદરે આ વ્યાધિ કષ્ટસાધ્ય ગણાય છે, તોપણ સારી માવજત અને યોગ્ય ઉપચારોથી આ વ્યાધિ તેના અમુક સ્વરૂપ અને અમુક સ્થિતિમાં મટી શકે તેવો છે. બનતાં સુધી આ વ્યાધિના પહેલા દરજ્જામાંજ તેનાં ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ. કારણ કે પહેલા દરજ્જામાંજ તે ઘણું કરીને મટી શકે તેવા સ્વરૂપમાં હોય છે. આ વ્યાધિ મટવાનો હોય તોપણ એકાદ વખતના સખત હુમલા પછી તરતજ મટતો નથી, પણ બેચાર વખતના નાના મોટા ઉથલા પછી તે ક્રમે ક્રમે મટતો આવે છે. આ વ્યાધિ મટવાનો હોય તો ક્રમે ક્રમે ઘટતો આવી પાચનશક્તિ સુધરતી આવે છે. તેમજ સારી પેઠે ખોરાક લેવાઈ શરીરનું સારી રીતે પોષણ થતું આવે છે. દરદીને સારી રીતે ઉંઘ આવતી જાય છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક બળ વધતું આવે

છે. આ પ્રમાણે સ્થિતિ જોવામાં આવે તો સમજવું કે વ્યાધિ મટવા ઉપર છે. ઉપર પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિ જો સુધરતી જતી ન આવે તો પછી વ્યાધિ વખતો વખત ઉથલા મારી મારીને છેવટે તેના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં આવી જાય છે અને છેવટે તેમાંથી કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓ થઇ આવી કેટલેાક વખત દુઃખી જીંદગી ભોગવી આખરે અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે. જો કે આ વ્યાધિની સીધી અસરથી દરદીનો અંત આવતો નથી પણ તેમાંથી ક્ષય, વાઇ, દીવાનાપણું અગર પક્ષઘાત વીગેરે પ્રાણઘાતક વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી દરદી ગુજરી જાય છે.

Complications and Lequels-આ વ્યાધિ દરમ્યાન અગરતો તેના પરિણામરૂપ લાગુ પડી આવતા ઉપદ્રવો—આ વ્યાધિ જો કે ઘણેાજ કષ્ટસાધ્ય છે તોપણ આ વ્યાધિની સીધી અસરથી દરદીનું મૃત્યુ નીપજતું નથી. પણ વ્યાધિ લાગુ પડતા દરદીને અનેક જાતના બીજા વ્યાધિઓ તથા ઉપદ્રવો લાગુ પડી આવવા સંભવ છે. આ વ્યાધિ ઘણો લાંબો વખત ચાલતાં ઘણું કરીને દરદીને વાતજન્ય શોષ રેાગ Nervous general atropy લાગુ પડી આવે છે અને તેમાંથી આખરે ફેફસાંપર અસર થઇ આવી દરદીને ક્ષયરોગ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી તેઓ ગુજરી જતા જોવામાં આવે છે. તે શીવાય કેટલાક દરદીને પક્ષઘાત જેવું થઇ આવે છે. કેટલાક દીવાના થઇ જાય છે અને કેટલાક દરદીને અનેક જાતના હાઈપોકોન્ડીયા અને મેલેનકોલીયા જેવા વાતજન્ય વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી દરદી બહુજ લાંબો વખત રીબાયા કરે છે. તેવીજ રીતે કેટલાક દરદીને સંગ્રહણી અગર મ્યુકસ કોલાઇટીઝ નામનો મહા કષ્ટસાધ્ય વ્યાધિ લાગુ પડી આવી તેની અસરથી ક્રમે ક્રમે શરીર ઘસાઈ જઇ દરદી અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે, અગરતો જીંદગી પર્યંત સાજા માંદા જેવી દુઃખદાયક જીંદગી ભોગવી અંતે અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે.

Preventive measures of Neurasthenia–ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિના અટકાવવાના ઉપાયો—કોઇપણ વ્યાધિ લાગુ પડી આવ્યા પછી તેનાં ઉપાયો કરવા કરતાં તે વ્યાધિ લાગુ પડવાજ ન પામે તેવા ઉપાયો લેવા તે વધારે સલામતી ભરેલું છે. અને તે પ્રમાણે આ વ્યાધિ કે જે એક વખત બરોબર લાગુ પડયા પછી મટવો મુશ્કેલ છે તેના ઉપાયો અગાઉથી લેવા તે વધારે જરૂરનું છે. જો આરોગ્યતાના સામાન્ય નીયમોની સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં હમેશાં શારીરીક અને માનસિક આરામ લેવાતો હોય, હમેશાં બરોબર નિયમિત ઉંઘ લેવામાં આવતી હોય, માનસિક તેમજ શારીરીક મહેનતના પ્રમાણમાં સારા અને પૌષ્ટિક ખોરાકથી શરીરનું યોગ્ય પોષણ કરવામાં આવતું હોય તેમજ વીર્ય કે જે શરીરનું જીવન છે તેનો યોગ્ય પ્રમાણમાં વ્યય કરવામાં આવતો હોય તો આ વ્યાધિ લાગુ પડવા પામતો નથી. નીચેની કેટલીક સૂચનાઓ આ વ્યાધિના અટકાવ માટે ઉપયોગી છે.

Proper mental and Physical Rest–યોગ્ય પ્રમાણમાં શારીરિક તેમજ માનસિક આરામ—આરોગ્યતાને અર્થે મહેનતના પ્રમાણમાં શરીરને આરામની જરૂર છે. માનસિક કામકાજથી શરીરને જે ઘસારો પહોંચે છે તે યોગ્ય આરામથી પુરો પડે છે. માટે માનસિક કામ કરનારાએ પોતાના કામના પ્રમાણમાં હમેશાં નિશ્ચિંત ચિત્તથી યોગ્ય વખત આરામ લેવો જોઇએ. અંગ્રેજી ઓફીસો વીગેરેમાં તો કામ કરવાનો ચોકસ વખત હોય છે અને તે પછી કામ કરનારાઓને પોતાના કામ સંબંધી બીજી ઉપાધિ રહેતી નથી; પણ આપણા દેશી વેપારીમાં તો નોકર તથા મહેતાઓને સવારના સાતથી તે રાત્રીના દસ વાગ્યા સુધી કામ, કામ ને કામજ લાગેલું હોય છે અને તે એટલી હદ સુધી કે બીચારાઓને પૂરો ઉંઘવાનો પણ વખત મળતો નથી. આ રીવાજ બહુ ખોટો છે અને તેથી આપણા દેશી ખાતાના નોકરો અને મહેતાજીઓ મુંબઈ જેવા

શહેરમાં થોડાજ વખતમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ, કે જેને તેઓ મુંબઇનું પાણી લાગ્યું એવા નામથી ઘણું કરીને ઓળખે છે, તેના ભોગ થઈ પડતા જોવામાં આવે છે. બીજું આરામની સાથે મનને આનંદ મળે તેવી નિર્દોષ રમત ગમતમાં પણ થોડો વખત ગાળી મગજને વિશ્રાંતિ આપવી જોઇએ, કારણ કે તેવી રમત ગમતથી મગજનો થાક ઉતરી જાય છે. મગજનું કામ કરનારાઓએ હંમેશાં નિયમીત યોગ્ય આરામ લેવો જોઇએ એ જરૂરનું છે, એટલું નહી પણ કામના પ્રમાણમાં દર અઠવાડીયે તેમજ દર વર્ષે અમુક વખત તદ્દન આરામ લેવો જોઇએ અને મગજ ઉપરના કાંઇપણ બોજા વગર વિશ્રાંતિમાં ગાળવો જોઇએ. ઓફીસો તથા સરકારી ખાતામાં વરસ દહાડે વેકેશન અગર લાંબા વખતની રજા પાડવાનો જે રીવાજ છે તેમજ કેટલાક જાહેર તહેવારો પાડવાનો જે રીવાજ દુનીયાની બધી પ્રજામાં જોવામાં આવે છે તેનો હેતુ પણ શરીરને જોઇતો આરામ આપવાનો હોય તેમ જણાય છે.

Sleep—ઉંઘ અગર નિંદ્રા—સૌથી ઉત્તમ પ્રકારનો આરામ ઉંઘથી મળે છે અને તેથી આખા દીવસના માનસિક અને શારીરિક કામકાજથી જે પરિશ્રમ અને થાક મનુષ્યોને જણાય છે તેને પહોંચી વળવાને કુદરતી રીતે ઉંઘ એ દરેક મનુષ્યોને ફરજીયાત લેવી પડે છે. ઉંઘ એ પ્રાણી માત્રનો એક કુદરતી વેગ છે અને તેમાં જરા પણ ન્યુનાધિકતા થાય તો શરીરમાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ લાગુ પડી આવે છે એટલે કે શરીરના બીજા રોગો જેવા કે ઝાડો, પીશાબ વીગેરેના અટકાવથી જે ખરાબ પરીણામ આવે છે તેનાં કરતાં પણ વધારે ખરાબ પરીણામ ઉંઘના વેગને અટકાવવાથી થાય છે. બનતાં સુધી દરેક મનુષ્યોએ સાત આઠ કલાક દરરોજ ઉંઘ લેવી જોઇએ અને બનતા સુધી તો ઉંઘ રાત્રીના વખતમાંજ લેવી જોઇએ; પણ જ્યારે કોઈપણ કારણથી રાત્રીએ ઉંઘ બરોબર લેવાઇ ન હોય તો દીવસે પણ થોડી ઘણી ઉંઘ લેવી જરૂરની છે. થાક ઉતારવાનો

ઉંઘ એ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે અને તેવી સારી ઉંઘથી સવારે ઉઠતાં શરીર સ્વસ્થ અને સ્ફુર્તીમાં જણાય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંઘ એ મનુષ્ય માત્રને બહુજ જરૂરની છે છતાં દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક અવીચારી જુવાનીઆઓ રાત્રીનો મોટો ભાગ નાટક ચેટક વીગેરે તમાસામાં કાઢી પછી દીવસે થોડી ભાંગી તુટી ઉંઘ લે છે અગર તો સવારે મહોડા ઉઠે છે. આ રીવાજ બહુજ હાની-કારક છે. નજીવા કારણોને લીધે રાત્રીએ મોડું સુવાનો જે રીવાજ હાલના જુવાનીઆમાં જોવામાં આવે છે તે બહુ ખોટું છે. રાત્રે ઉજાગરો કરવાથી અગર તો મહોડુ સુવાના રીવાજથી અજીર્ણ થઇ આવે છે અને તેમાંથી બંધકોષનું દરદ લાગુ પડી આવે છે અને તેને પરીણામે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ પણ નબળા પડવા પામી અનેક વ્યાધિઓનું મૂળ રોપાય છે, માટે ખાસ કહેવાનું કે દરેક મનુષ્યોએ હમેશા નિયમિત વખત એટલે કે સાત આઠ કલાક તો ઉંઘ લેવીજ જોઇએ.

Exercise-કસરત—મગજ તથા મજ્જાતંતુની તેમજ શરીરની સામાન્ય આરોગ્યતા અર્થે કસરતની બહુજ જરૂર છે. કસ-રત કરવાથી મગજ, મજ્જાતંતુઓ તથા આખું શરીર દ્રઢ અને મજબુત થાય છે. આપણા તંદુરસ્ત જીવનને અર્થે જેમ ચોખ્ખી હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે, તેવીજ રીતે કસરતની પણ જરૂર છે. કસરતથી લોહી સ્વચ્છ બની દરેક અવયવોમાં ફરી વળી શરીરને સારૂં પોષણ આપે છે અને મગજ જેવા ઉપયોગી અંગને શુદ્ધ લોહીની જરૂર છે તે કસરતથી પુરૂં પડે છે.

શારીરિક મહેનતવાળાઓને પોતાના હમેશનાં કામકાજથી કુદરતી રીતે કસરત કરવી પડે છે અને તેમને કસરત જેવોજ ફાયદો કુદરતી રીતે થાય છે, પણ મગજનું કામ કરનાઓને આખો દીવસ બેઠાં બેઠાં મગજનુંજ કામ કરવાનું હોઇ તેમને પોતાની આરોગ્યતાને

અર્થે પોતાની શક્તિ પ્રમાણે થોડી ઘણી શારીરિક કસરત કરવી જોઇએ. કસરત કરવી એટલે જેમ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં કસરતશાળામાં કસરત કરાવાય છે તેવી કસરત કરવાની જરૂર નથી, પણ ખુલ્લી હવામાં ગમે તે રીતે શરીર કસાય અને શરીરને મજબુતી મળે તેવી કોઇ પણ જાતની કસરત થાય તો બસ છે. છેવટે ખુલ્લી હવામાં નિયમિત ફરવું એ પણ એક જાતની કસરત છે.

મુંબઇ જેવા શહેરમાં બૈરાંઓ કે જેઓ વધારે પ્રમાણમાં બીમાર પડતા જોવામાં આવે છે તે પણ કેટલેક અંશે કસરતની ખામીને આભારી છે. દેશમાં બૈરાંઓને ઘરના કામકાજ જેવાં કે પાણી ભરવું, દળવું, રાંધવું વીગેરેથી કુદરતી કસરત મળે છે અને પરીણામે મોટા શહેરોનાં બૈરાંઓ કરતાં તેઓ વધારે નીરોગી જોવામાં આવે છે. તેથી ઉલટું મોટા શહેરોના બૈરાંઓને કાંઇ કામકાજ કરવાનું હોતું નથી, પણ માત્ર શેઠાણી બની કાંઇપણ અંગ મહેનતનું કામ નહી કરતાં બેસી રહે છે અને પરીણામે અનેક વ્યાધિઓના ભોગ થઇ પડે છે.

કસરત કરવામાં ધ્યાન આપવાનું કે શરીર થાકી જાય ત્યાં સુધી કસરત કરવાની જરૂર નથી, પણ શક્તિ પ્રમાણે શરીરને થાક લાગે નહી ત્યાં સુધીજ કરવી. વધારે કસરતથી પણ નુકશાન છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું.

Diet–ખોરાક—શારીરિક મહેનત કરતાં માનસિક મહેનતથી શરીરને વધારે પરિશ્રમ પહોંચતો હોવાથી માનસિક કામ કરનારને વધારે પૌષ્ટિક અને ઉત્તમ ખોરાકની જરૂર છે, પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે માનસિક કામ કરનારા બીચારાઓને જેવો જોઇએ તેવો ઉત્તમ અને પોષણકારક ખોરાક મળતો નથી. આપણા દેશમાં ઘણું કરીને મગજનું કામ કરનારાઓમાં મુખ્યત્વે કરીને ઉત્તમ વર્ગના મનુષ્યો જેવા કે બ્રાહ્મણ, વાણીયા વીગેરે હોય છે અને તેઓમાં ઘણું કરીને રળનાર એક અને ખાનાર આખું કુટુંબ હોય છે અને તેના

પરિણામે તેઓને કરકસરથી જીંદગી ગુજારવાની હોય છે અને તેથી તેઓને દુધ તથા ઘી વીગેરે ઉત્તમ અને પોષણકારક અને જરૂરના પદાર્થો જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં મળતા નથી અને તેના પરીણામે એ બીચારા અકાળે શિથિલ અને વૃદ્ધ જેવા થઈ જવા પામે છે અને થોડા વખતમાં અશક્ત બની આવે છે. તેથી ઉલટું શારીરિક કામ કરનારાઓ સાધારણ રીતે દરજી, સુતાર, લુહાર તથા કડીયા વીગેરે જાતો હોય છે અને તેઓના ઘરના બૈરાંઓ તથા યોગ્ય ઉંમરના છોકરાઓ પણ થોડું થોડું કામ કરતા હોય છે અને થોડું થોડું કમાતા હોય છે અને તેથી તેઓને ખાનપાનની કરકસર કરવાની જરૂર રહેતી નથી અને તેથી તેઓ લાંબો વખત દ્રઢ અને મજબુત બન્યા રહી પોતાનું કામ કરવા વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પણ શકિતવાન રહેલા જોવામાં આવે છે. ઉપરની હકીકત પરથી સમજાય છે કે શરીરની આરોગ્યતા અને શક્તિ રહેવાનો આધાર યોગ્ય અને પૌષ્ટીક ખોરાકપર રહે છે; તેથી ખાસ કહેવાનું કે વસ્તુસ્થિતિ ગમે તે હોય તોપણ દરેક મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાની આરોગ્યતાની ખાતર બીજી બધી વસ્તુઓમાં કરકસર કરીને પણ દુધ તથા ઘી વીગેરે પદાર્થો જરૂર પડતા લેવા જોઈએ. તેવા પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી શરીરની આરોગ્યતા જળવાઇ રહે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવા લાંબો વખત શક્તિવાન રહે છે અને અકાળે પેનશન લેવાનો વખત આવતો નથી.

Strong will power—દ્રઢ **મનોબળ.** મગજમારીનું કામ કરનાર દરેક મનુષ્યોનું મનોબળ દ્રઢ હોવું જોઇએ. જો તેઓનું મનોબળ દ્રઢ હોય તો તેઓ પોતાનું કામ ફત્તેહમંદીથી લાંબો વખત કરવા શકિતવાન રહી શકે છે એટલુંજ નહી પણ મગજની નબળાઇનો રોગ કે જે મગજનું કામ કરનારાઓને અનેક કારણોથી લાગુ પડી આવવા સંભવ છે તે પણ દ્રઢ મનોબળવાળા મનુષ્યોને એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી અને કદાચ દૈવયોગે લાગુ પડવા પામ્યો હોય તો

પણ તેના દ્રઢ મનોબળના લીધે થોડાજ સમયમાં શાંત પડી જાય છે. સાધારણ હાલના સમયમાં દ્રઢ મનોબળવાળા મનુષ્યો પ્રમાણમાં ઘણાંજ કમતી જોવામાં આવે છે અને તેના લીધેજ હાલમાં મગજની નબળાઇનો રોગ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. મનોબળ વધારવું કે ઘટાડવું જો આપણા હાથમાંજ છે એટલે જો આપણે હીંમત રાખી ખંતથી પ્રયાસ કરીયે તો આપણું મનોબળ સારી રીતે શુદ્ધ રહેવા પામે છે.

સાધારણ રીતે ઇશ્વરે મનુષ્યોને અગાધ શકિત આપેલી છે અને તે શકિતનો જો આપણે બરોબર ઉપયોગ કરી શકીયે તો આપણે વીકટમાં વીકટ કામ ફતેહમંદીથી પાર ઉતારી શકીયે છીએ, પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક મહેષ્યો જન્મથીજ નિર્માલ્ય, બ્હીકણ અને પોતાની શકિતના શંકાસ્પદ હોય છે તેમજ કેટલાક મનુષ્યો હાલમાં અપાતી બોજારૂપ કેળવણીના લીધે તેમજ અગાઉ કહેલા બીજા કારણોને લીધે પાછળથી નાહીંમત, બ્હીકણ અને નિર્માલ્ય થઇ જાય છે અને તેથી સાચાખોટા તર્ક વિતર્કો કરીને પોતાની શકિતને અપુર્ણ માને છે, તેમજ થોડી ઘણી શકિત હોય તેને પણ નિર્બળ પાડી દે છે અને પોતે બ્હીકણ, બાયલા, નિર્માલ્ય, માંદા અને નબળા થઇને ફરે છે; પણ જો દરેક જણ તે ખોટી માની લીધેલી માનસિક નબળાઇ દુર કરવા સંકલ્પ કરે તો સહેલાઇથી નબળાઇ દુર થઇ જાય છે તેમજ પોતે પોતાને કાંઈ માનસિક રોગ થયેલો માનતા હોય તેને પણ હઠાવી શકે છે.

અસલના રાજા મહારાજાના તેમજ આપણા પ્રાચિન રૂષીમુનીઓના મનોબળનો આપણે વીચાર કરશું તો આપણને અત્યંત આશ્ચર્ય લાગશે. રાણા પ્રતાપ, મહારાજા શીવાજી, મહારાજા રણજીતસીંહ તથા નેપોલીયન જેવા મહાન નરોએ પોતે આપણાં જેવા મનુષ્યો હોવા છતાં પોતાના મનોબળથી સામ્રાજ્યો સ્થાપ્યા હતા. તેમજ

રૂષીમુનીઓ કે જેઓ સમગ્ર પ્રજા પર ધાર્મીક સામ્રાજ્ય ભોગવતા હતા તે પણ તેમના મનોબળના લીધે હતા.

ઉપર પ્રમાણે આપણે આપણું મનોબળ દ્રઢ રાખીયે તો આપણે દરેક કામમાં ફતેહમંદ થઇએ છીએ એટલુંજ નહી પણ આપણને સાધારણ કારણથી કોઇ પણ જાતનો રોગ જલદી લાગુ પડી શકતો નથી. અને તેથીજ મનોબળવાળા મનુષ્યો પ્લેગ અને કોલેરા જેવા મહાન ચેપી રોગોમાં પણ દરદીની સારવાર કરતા છતાં પણ તેમને કાંઈ થતું નથી. જ્યારે તેથી ઉલટું કેટલાક વ્હેમી અને બ્હીકણ મનુષ્યોને દુર બેઠાં બેઠાં ભયમાં ને ભયમાં અનેક રોગો લાગુ પડી આવે છે, માટે ખાસ કહેવાનું કે દરેક મનુષ્યોએ પોતાનું મનોબળ જેમ બને તેમ સુદ્રઢ રહે તેમ કરવું; દ્રઢ મનોબળથી સાધારણ કારણ મળતાં એકદમ રોગ લાગુ પડી શકતો નથી અને કદાચ લાગુ પડવા પામ્યો હોય તો જલદી શાંત પડી જાય છે.

Music=સંગીત. સંગીત એ એક અજબ ચીજ છે. સંગીતથી મગજ મસ્ત બની રહી શરીરની આરોગ્યતા સચવાય છે. એટલુંજ નહી પણ કેટલાક અસાધ્ય વ્યાધિઓમાં પણ તેની સારી અસર થાય છે અને તેમાં મગજ અને મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં તે એક આશીર્વાદ રૂપ છે. જેઓને આખો દીવસ મગજમારીનું કામ કરવું પડતું હોય તેઓને જો સંગીત અગર ગાવાનો શોખ હોય તો તેઓનો થાક જલદી ઉતરી જાય છે, એટલે કે આખા દીવસના કામકાજથી મગજ તથા મજ્જાતંતુને જે પરિશ્રમ પડયો હોય, તે થોડોક વખત સંગીત અગર ગાવામાં મન રોકવાથી તે બધો થાક ઉતરી જાય છે અને શરીરમાં નવું જીવન અને સ્ફુર્તી આવે છે, માટે મગજનું કામ કરનારાઓએ બની શકે તો ખાસ કરીને સંગીતનો અગર ગાવાનો થોડો શોખ રાખવો જોઇએ.

આનંદ અને સંતોષ. આરોગ્યતાને અર્થે આનંદ અને સંતોષ એ બેની ખાસ જરૂર છે. ઇશ્વરની મરજીથી ગમે તેવી સ્થિતિ

પ્રાપ્ત થાય તોપણ જો મનુષ્ય આનંદ અને સંતોષ રાખે તો તેને કોઇ પણ જાતનો વ્યાધિ એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી અને તેમાં પણ સંતોષી અને આનંદી મનુષ્યોને આવો ન્યુરેસ્થેનીયા જેવો અગર તો તેવો બીજો વાત વ્યાધિ એકદમ લાગુ પડી શકતો નથી. આનંદી અને સંતોષી મનુષ્યો ગરીબ હોવા છતાં પણ તંદુરસ્ત અને સુખી હોય છે. તેથી ઉલટું હમેશાં ચિંતાતુર, શોકાતુર, અને ગમગીની અને વીચારમાં રહેતા મનુષ્યો તેમજ મનુષ્યના સહવાસના કંટાળાવાળા મનુષ્યો પોતાની સારી સ્થિતિ હોવા છતાં પણ દુઃખીજ હોય છે, માટે દરેક મનુષ્યોએ આનંદ અને સંતોષયુક્ત રહેવાની જરૂર છે. સંતોષ એટલે સાધારણ બાબતોમાં સંતોષ રાખવો એટલુંજ નહી પણ વિદ્યા, દ્રવ્ય, તથા આબરૂ વીગેરેની પ્રાપ્તિ કરવામાં પણ સંતોષ રાખવો, એટલે કે પોતાથી બની શકે તેટલો પ્રયત્ન કરતાં ભગવત્ મરજીથી જે પ્રાપ્ત થાય તેમાં સંતોષ રાખવો. અહરનીશ અસંતોષી બની રહી પોતાના ગજા ઉપરાંત શારીરિક તેમજ માનસિક મહેનત કરવાથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી આવી આવો વ્યાધિ લાગુ પડી આવે છે એ ખ્યાલમાં રાખવું.

સારાંશ—મગજમારીનું કામ કરનાર દરેક મનુષ્યોએ પોતાના કામના પ્રમાણમાં હમેશાં શરીરને યોગ્ય આરામ આપવો જોઇએ એટલે કામને અંતે અમુક વખત વિશ્રાંતિ તેમજ રમત ગમત અને આનંદમાં ગાળવો.

મગજનું કામ કરનારાઓએ દરરોજ ઓછામાં ઓછી સાતથી આઠ કલાક ઉંઘ લેવી જોઈએ. ઉંઘથી શરીરને પુરતો આરામ મળે છે અને આખા દીવસના માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમથી જે થાક લાગ્યો હોય તે દુર થાય છે.

મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાના શરીરને અનુકૂળ પડતી હમેશાં થોડી થોડી કસરત કરવી જોઇએ. અને તેમ ન બને તો છેવટે કામને અંતે સાંજરે માઇલ બે માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું રાખવું.

મગજનું કામ કરનારાઓએ અવશ્યે કરીને બીજી બધી બાબતોમાં કરકસર કરીને પણ પોતાનો ખોરાક સારો રાખવો એટલે કે કામના પ્રમાણમાં દુધ તથા ઘી વીગેરે પૌષ્ટીક પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ.

મગજનું કામ કરનારાઓએ ચા, કૉફી, ભાંગ, તમાકુ તથા દારૂ વીગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ વીચારપૂર્વક કરવો. કારણકે તે સર્વે વસ્તુઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં નુકશાનકારક છે એટલે કે જેમ બને તેમ તેનો ઉપયોગ કમી કરવો.

મગજનું કામ કરનારાઓએ પોતાના વીર્યનો રીતસર યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. વિદ્યાર્થીઓએ બ્રહ્મચર્ય પાળી પોતાની વીર્યની રક્ષા કરવી અને ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ વિષયમાં નિયમિત રહેવું.

મગજનું કામ કરનારાઓએ બનતાં સુધી થોડો થોડો સંગીત અગર ગાવાનો શોખ રાખવો. સંગીતથી મગજ મસ્ત રહે છે અને લાગુ થયેલ વ્યાધિમાં પણ ફાયદો થાય છે. આ સીવાય આરોગ્યતાના બધા નીયમો બરાબર પાળવા જોઇએ.

બીજું આ વ્યાધિથી તેમજ તેવા બીજા માનસિક અને વાતવ્યાધિથી પીડાતા મનુષ્યોના છોકરાઓને તેમજ દારૂ, ભાંગ અને ગાંજા વીગેરે પદાર્થોના વ્યસની માબાપના છોકરાઓને કેટલેક અંશે આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવવા સંભવ છે, માટે તેવા માબાપના છોકરાઓને તેમજ બચપણીજ નબળા બાંધાના અને નબળા મનના સુસ્ત, બ્હીકણુ, શરમાળ તેમજ આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણો યુક્ત બાળકોની શરૂઆતથીજ કાળજી રાખવી જોઇએ. તેવા બાળકોને નાનપણથી ખોટા લાડમાં ઉછેરવા ન જોઇએ પણ શરૂઆતથીજ તેમનો બાંધો દ્રઢ અને મજબુત થવા પામે તેવી રીતે ઉછેરવા જોઇએ. બનતાં સુધી આવા બાળકોને માબાપની સીધી દેખરેખ નીચે નહી રાખતાં કોઇ યોગ્ય આશ્રમ અગર સંસ્થામાં રાખી ઉછેરવા જોઇએ કે જ્યાં આગળ તેઓને માબાપ તરફથી અયોગ્ય બીક અને ઉત્તેજન

નહી મળતાં તેઓ દરેક રીતે તંદુરસ્ત અને લાયક બની આવે છે.

બીજું જુવાની પ્રાપ્ત થતાં જે સ્ત્રી પુરૂષોને આ વ્યાધિના સાધારણ ચીન્હો જણાતાં હોય અથવા તેમનામાં આ વ્યાધિ વારસામાં મળવાનો શક હોય તેવાઓને શરૂઆતથીજ શરીર અને મન દ્રઢ થાય તેમ કરતા રહેવું. પોતાને અનુકુળ પડતો ધંધો પસંદ કરાવવો અને મનને હમેશાં આનંદમાં રાખવાની ટેવ પડાવવી. તેમજ આનંદી મિત્રોના સમાગમમાં રહેવાનું રાખવું. બીજું શરીર મજબુત થવા પામે હમેશાં પોતાને અનુકુળ પડતી કસરત કરવાની ટેવ પાડવી તેમજ આરોગ્યતા અને ખાનપાનમાં બીજા બધા યોગ્ય નીયમો પાળવા. ચા તથા કોફી વીગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં લેવા નહી. રાત્રીએ નકામો ઉજાગરો કરવો નહી. દસ્તની કબજીયાત રહેવા દેવી નહી. એકાંતે કુદરતી જીવન ગાળવાની ટેવ પાડવી.

Treatment of Neurasthenia
ન્યુરેસ્થેનીયા એટલે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈની ચિકિત્સા.

Need of a sympathetic, calm and Cheerful Medical adviser—શાંત, લાગણીવાળા, તેમજ દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચી શકે કેવા ચિકિત્સકની જરૂરીયાત—ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિની ચિકિત્સા વીષે કહેતાં પહેલાં તે વ્યાધિની ચિકિત્સા માટે કેવો ચિકિત્સક જોઈએ તે વીષે બે બોલ કહેવાની જરૂર છે. ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ ઘણો વિચિત્ર તેમજ કંટાળા ભરેલો છે અને તેની ચિકિત્સા કરતાં ઘણાં શાંત સ્વભાવના અને લાગણીવાળા વૈદ્ય તથા દાક્તરો પણ કેટલીકવાર કંટાળીને થાકી જાય છે અને તેથી આ વ્યાધિની સારવાર માટે યોગ્ય ચિકિત્સક પસંદ કરવાની જરૂર છે એટલે કે માત્ર બહુ ભણેલા અને મોટી મોટી ડીગ્રીઓ મેળવેલા તેમજ મોટા મોટા ઔષધ પ્રયોગો લખી શકે તેવા વૈદ્ય દાક્તરની જરૂર નથી, પણ વિદ્વાન અને અનુભવી ચિકિ-

દરદીની સાથે તે ચિકિત્સક દયાળુ, શાંત, લાગણીવાળો, આનંદી અને ખાસ કરીને દરદીનો વિશ્વાસ બેસી શકે તેવો હોવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહી પણ તે દરદીનું દરેક કહેવું સંતોષકારક રીતે સાંભળે તેવો હોવો જોઇએ. કારણકે આ વ્યાધિમાં દરદીનો સ્વભાવ બહુ વિચિત્ર પ્રકારનો થઇ જાય છે અને પોતાને જણાતાં લક્ષણોનું એવું તો લાંબુ, કંટાળાભરેલું અને વધારે પડતું વર્ણન કરે છે કે ઘણી વખત શાંત સ્વભાવના ચિકિત્સકો પણ કંટાળી જાય છે. દરદી કેટલીકવાર તો પોતાને જણાતા લક્ષણોનું વીગતવાર વર્ણન લખી રાખે છે અને પોતાના ચિકિત્સકને તે પુરેપુરૂં ધ્યાનપૂર્વક સંભળાવવાની ઉગ્ર ઇચ્છા ધરાવે છે અને જો તેનો ચિકિત્સક તેનું કહેવું બરોબર સાંભળે નહી અગર તો તેને કાંઇજ નથી પણ ખાલી વહેમ છે એમ ઉપર ટપકે જોઈને કહે તો તે દરદી તદ્દન નિરાશ અને નાઉમેદ થઇ જાય છે. આવા દરદીઓ માટે ચિકિત્સક બહુ શાંત સ્વભાવનો જોઇએ અને દરદી પોતાના લક્ષણોનું જેવું અને જેટલું વર્ણન કરે તેટલું ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે તેવો હોવો જોઇએ અને તે પ્રમાણે સાંભળીને દરદીને ઠીક લાગે તેવો યોગ્ય ખુલાસો આપીને તેને હીંમત આપે તેવો હોવો જોઇએ. દરદીનું કહેવું ગમે તેટલું લાંબુ અને અતિશયોક્તિ ભરેલું હોય તોપણ તે પુરેપુરૂં સાંભળીને તેને રીતસર દીલાસો તથા હીંમત આપવાથી દરદીને ઠીક લાગે છે અને તેનામાં આશાના અંકુરો પેદા થઇ તેનો વ્યાધિ મટી જશે એવી આશા બંધાય છે અને તે આશામાં ને આશામાં કેટલીકવાર ક્રમે ક્રમે આરામ પણ થતો આવે છે. ટુંકામાં કહેવાનું જે આ વ્યાધિમાં દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચી શકે તેવો ચિકિત્સક હોવાની જરૂર છે. કારણ કે વિશ્વાસથી આ વ્યાધિમાં ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. વિશ્વાસને માટે વિદ્વાન દાક્તરો નીચે પ્રમાણે કહે છે—

Faith is an adjunct to all treatment. It is an established fact that the physicians must have

the confidence of the patient to secure the best results from the treatment and without it they utterly fail.

Faith-a state of mental composure-restores to the organs their proper function through the sympathetic nervous system returns the equilibrium, builds up a wasted system and cures disease.

Faith enables the mind to assume a state of complete composure-a purely mental condition but that upon which hangs the individuals health and hapiness to a very great degree.

The personality of the physician is the proper vehicle for administering faith.

ભાવાર્થ—તમામ ઉપચારમાં શ્રદ્ધા ઘણું શુભ પરિણામ લાવે છે. ઔષધોપચારમાં યશસ્વી નીવડવા માટે ચિકિત્સકે ગમે તે રીતે દરદીમાં શ્રદ્ધા બેસારવી જોઈએ. શ્રદ્ધાથી માનસિક શુભ આંદોલનો બીજા અવયવોપર અસર કરીને તેમને કાર્ય કરતા બનાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓ તથા ગતિતંતુઓ બરોબર નિયમિત થઇ આવે છે જેથી શરીરનો જીવન વ્યાપાર પાછો સતેજ થઈ આવી દરદને મટાડે છે. શાંત મગજનો અને દરદીનું ધીરજથી સાંભળનારો ચિકિત્સક દરદીમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાનો ચિકિત્સા ક્રમ—આ વ્યાધિ ઘણો કષ્ટ સાધ્ય છે, માટે તેમાં સંપુર્ણ ધૈર્ય, ખંત અને શ્રદ્ધાની જરૂર છે. કારણકે આ વ્યાધિને માટે એવી કોઈ એક અકસીર દવા તેમજ અકસીર ચિકિત્સાક્રમ નથી કે જેનાથી આ વ્યાધિમાં તુરત ફાયદો થાય. આ વ્યાધિને માટે યોગ્ય શક્તિવર્ધક અને પોષણકારક દવાની

સાથે આહાર વિહારના તેમજ આરોગ્યતાના બીજા કેટલાક ઉપયોગી અને જરૂરના નિયમો પાળવાની જરૂર છે કે જેથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

આપણે અગાડી આ પુસ્તકમાં જણાવી ગયા છીએ કે આ વ્યાધિ મોટા ભાગે જીર્ણ સ્વરૂપમાં જણાય છે અને તેને પણ મુખ્ય બે દરજ્જા અગર સ્થિતિ હોય છે. એટલે કે એક પ્રાથમિક દરજ્જો Primary stage અને બીજો સંપુર્ણ લક્ષણોયુક્ત. Secondary or advanced stage બીજો દરજ્જો. આ પ્રમાણે આ વ્યાધિના મુખ્ય બે દરજ્જા હોવાથી આપણે અત્રે પણ તેનો ચિકિત્સાક્રમ અલગ અલગ આપીશું.

ન્યુરેસ્થેનીયાના પ્રાથમિક દરજ્જાનો ચિકિત્સાક્રમ— ન્યુરેસ્થેનીયાનો વ્યાધિ એ કાંઈ એકદમ દરદીને લાગુ પડી આવતો નથી એટલે કે દરદી રાત્રીએ સાજો સારો સુતો હોય અને સવારે ઉઠતાં ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિથી પીડાતો જોવામાં આવે તેમ બનતું નથી પણ વ્યાધિ દરદીને ખબર ન પડે તેવી રીતે ધીમે ધીમે પગ-પેસારો કરે છે અને વ્યાધિ લાગુ પડતાં દરદીને કેટલાક શરૂઆતના ચિન્હો જેવાં કે સેજસાજ મગજમારીનું કામ કરતાં માથું ચડી આવવું, ક્રમેક્રમે ઉંઘ અગર નિદ્રાનું કમી થવું તથા શરીરની સાધારણ નબળાઈ જણાવી. વીગેરે મુખ્ય લક્ષણો જણાવા માંડે છે અને આ લક્ષણો સુચવે છે કે દરદીનું મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી ગયા છે અગરતો નબળા પડતા જાય છે અને તેને યોગ્ય પોષણ અને આરામની જરૂર છે. આવા શરૂઆતના લક્ષણો જણાતાં દરદી-ઓએ ગાફલ રહેવું ન જોઈએ તેમજ આવા લક્ષણો જણાતાં એમ માની નહી લેવું કે આ લક્ષણો સાધારણ વ્યાધિના છે અને ચિન્તા રાખવાનું કારણ નથી, પણ એમ માનવું જે આ લક્ષણો ન્યુરેસ્થેની-યાના સૂચક ચિન્હો છે અને તેને માટે યોગ્ય પગલાં લેવાની જરૂર છે કારણકે આ વ્યાધિ આસ્તે આસ્તે આગળ વધતો જાય છે અને

પછી સબળ કારણો મળતાં એકદમ હુમલો કરે છે.

શરૂઆતના ચિન્હો જણાતાં પ્રથમ તેનું કારણ શોધી કાઢી તે દૂર કરવું. જો મગજ પરના અયોગ્ય બોજાથી આ વ્યાધિ લાગુ પડી આવ્યો હોય તો થોડો વખત મગજમારીનું કાંઈપણ કામ નહી કરતાં થોડો વખત તદ્દન આરામ લેવો જોઇએ અને મન આનંદમાં રહે તેમ કરવું જોઇએ. જો અત્યંત વિષયથી તેમજ બીજી રીતે વીર્યનો દુરૂપયોગ થવાથી આ રોગ લાગુ થવા પામ્યો હોય તો થોડો વખત તદ્દન બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી જોઇએ. આ પ્રમાણે આ વ્યાધિ થવાના જે જે કારણો જણાય તે તરતજ દુર કરી દેવા. અને તે સાથે સારો, હલકો અને પૌષ્ટીક ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવો અને શરીરનું સારી રીતે પોષણ થાય તેમ કરવું. થોડા ઘણા દીવસ સુધી શરીરને આરામ આપ્યા બાદ પોતાને અનુકુળ પડે તેવી થોડી થોડી કસરત શરૂ કરવી અને આરોગ્યતાના બીજા નિયમો પાળી શરીર આરોગ્ય અવસ્થામાં આવે તેમ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી પહેલા દરજ્જામાંજ આ વ્યાધિ શાંત પડી જાય છે. આ વ્યાધિ મટવાનો જો કોઈ સંભવ હોય તો માત્ર તેના પહેલા દરજ્જામાંજ છે અને બીજા દરજ્જામાં ગયા પછી તે મટવો મુશ્કેલ છે, માટે પ્રાથમિક દરજ્જામાંજ તેના યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ.

આ વ્યાધિને આ દરજ્જામાં કઇ કઇ દવાઓ ઉપયોગી છે. અને તે કેમ વાપરવી તેનું વીગતવાર વર્ણન પાછળ ઔષધોપચારના વિષયમાં આપવામાં આવશે.

બીજા દરજ્જામાં આવી ગયેલા ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિનો ચિકિત્સાક્રમ=Out lines of treatment of second or advanced stage of Neurasthenia.— વખતો વખત મગજ પરના ચાલુ બોજાથી તેમજ પ્રાથમિક દરજ્જામાં તેની બરોબર કાળજી નહીં રાખવાથી તેમજ એકાએક સખત પ્રકારના કામના બોજાથી આખરે આ વ્યાધિ તેના સંપુણ લક્ષણો યુક્ત

બીજા દરજ્જામાં આવી જાય છે. આ સ્વરૂપમાં આ વ્યાધિ ઘણું કરીને કષ્ટસાધ્ય સ્થિતિમાં આવી જાય છે, તેાપણુ ધૈર્ય, ખંત અને શ્રદ્ધાથી યેાગ્ય ઉપચારેા ચાલુ રાખવામાં આવે તેા ઘણીવાર સારેા ફાયદેા થાય છે. આ વ્યાધિના ઉપચારેા શરૂ કર્યા પહેલાં તેના તમામ કારણેા દુર કરવા. કારણેા દુર કર્યા વીના આ વ્યાધિ કદી પણુ મટતેા નથી. અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીએ શારીરિક તેમજ માનસિક વયનું તમામ કામ છેાડી દઈ તદ્દન આરામ લેવેા તેમજ બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યનું રક્ષણુ કરવું, તેમજ બીજા વ્યાધિએા જેવા કે અગ્નિમાંધતા, મળાવરેાધ તથા મ્યુકસ કેાલાઈટીઝ વીગેરે વ્યાધિના પરિણામ રૂપ આ વ્યાધિ લાગુ થયેા હેાય તેા પ્રથમ તેના ઉપચારેા કામે લગાડવા, એટલે કે પાચનશક્તિ સુધારવી અને આંતરડા નિયમીત સાફ રહે તેમ કરવું. જો કેાઇ માનસિક ચિંતા, દીલગીરી, આફત અગર કેાઇ પણુ જાતની ગ્લાનીથી આ વ્યાધિ લાગુ થવા પામ્યેા હેાય તેા તેમાં રાહત મળે તેવા ઉપાયેા લેવા.

આ વ્યાધિ માટે ઉપયેાગી દવાએા વીગેરેનું વિગતવાર વર્ણન હવે પછી ઔષધેાપચારના વિષયમાં આપવામાં આવશે, તે પ્રમાણે તેમાંથી યેાગ્ય દવા પસંદ કરી તે થેાડેા ઘણેા વખત ચાલુ રાખવી. એટલે ઘણું કરીને આ વ્યાધિ કાબુમાં આવી જશે પણુ કેટલીકવાર દવા વીગેરેની તેમજ બીજી યેાગ્ય કાળજી રાખ્યા છતાં પણુ આ વ્યાધિમાં ફેર પડતેા નથી અને વ્યાધિ લંબાયા કરે છે. જો આ પ્રમાણે વ્યાધિ લંબાયા કરે અને યેાગ્ય ઉપાયેા કામે લગાડયા છતાં આરામ ન જણાય તેા પછી આવા વ્યાધિએાની ચિકિત્સાએા બહુજ વખણાયેલા પ્રસિદ્ધ ડાક્તર વૈર મીચેલની પદ્ધતિ અનુસાર દરદીની સારવાર કરવી, કારણુ કે આ વ્યાધ તેના સંપુર્ણ સ્વરૂપમાં પામ્યા પછી તેના માટે એવી કેાઇ ચેાકસ દવા તેમજ તાત્કાલીક અસર કરે તેવેા બીજો કેાઇ અકસીર ચિકિત્સાક્રમ નથી કે જેનેા ઉપયેાગ થઇ શકે, તેાપણુ વૈર મીચેલની પદ્ધતિ અનુસાર આ વ્યાધિની આ

સ્થિતિમાં ચિકિત્સા કરવી તે બહુજ ઉત્તમ છે. આ જાતની પદ્ધતિમાં કોઇ પણ જાતની બહુ મોટી મોટી દવાઓ આપવાની હોતી નથી પણ અમુક રીતે શરીરને સંપુર્ણ આરામ મળે અને શરીરનો ઘસારો થતો અટકી શરીરનું સારી રીતે પોષણ થાય તેજ હેતુ છે; જો કે આ જ્ઞાન કેટલીક રીતે ખરચાળ તેમજ કંટાળા ભરેલી છે તોપણ આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં તે બહુ ઉપયોગી છે એટલે કે ખાસ કરીને જે દરદી જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યમાં પીડાતો હોય, તેમજ જેને ઉલટી અને ખોરાકની અરૂચી જેવું જણાતું હોય તેમજ પોષણની ખામીને લીધે જેનું શરીર બહુ લેવાઇ ગયું હોય તેમજ દીવસે દીવસે લેવાતું જતું હોય તેમજ જે દરદીને બહુ ચિન્તા, અનેક જાતની ધાસ્તિ, તેમજ તેવા બીજા માનસિક અવ્યવસ્થાના ચિન્હો જણાતાં હોય તેમજ જે જે હૃદયની નબળાઈ જણાતી હોય તેમજ જે જે શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુખાવો અને પીડાને લીધે હલન ચલનમાં અડચણ આવતી હોય તેવા દરદીઓની આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જેનું શારીરિક બળ ઠીક હોય તેમજ બહાર હરીફરી શકતા હોય તેવાને માટે આ ઉપચારની જરૂર નથી. તેમજ સ્ત્રીઓને પુરૂષો કરતાં આ ઉપચાર વધારે અનુકુળ છે. વેર મીચેલની પદ્ધતિમાં જે જે નિયમો પાળવાના છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

Essentials of Dr. weir Michels treatment.
પ્રસિદ્ધ ડાક્તર વેર મીચેલની ચિકિત્સાના મુખ્ય તત્વો.

Mental and physical rest—માનસિક તથા શારીરીક આરામ—આ વ્યાધિના સંપુર્ણ લક્ષણો જણાતાં એટલે કે આ વ્યાધિ તેના બીજા દરજ્જામાં આવી જતાં દરદીને તદ્દન આરામ આપવો એટલે તેને પથારીમાંજ પડી રહેવા દેવો અને કાંઇ પણ હલન ચલન કરવા દેવું નહી અને કોઇપણ જાતનું માનસિક કે અંગબળનું કામ કરવા દેવું નહી. ચંચળ વૃત્તિના દરદીને જો કે કેટલીકવાર આ પ્રમાણે પથારીમાં એક ઠેકાણે પડી રહેવું એ જરા

મુશ્કેલ અને કંટાળા ભરેલું લાગશે તોપણ તેને ગમે તે રીતે સમજા-વીને કોઇપણ જાતનું હલન ચલન કરવા દેવું નહી. વૈદ્યે દરદીને બરોબર સમજાવવું જે જો તે કાંઈપણ હલન ચલન કર્યાં વીના પથારીમાં પડયો રહી આરામ લેશે તો તેને જલદી આરામ થશે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા ગાત્રો લંબાવીને પડી રહેવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે અને દરેક અવયવને પુરતો આરામ મળે છે.

Isolation-એકાંતવાસ અગર કુટુંબ તથા સગાં-સ્નેહીથી અલગ રહેવું—આ વ્યાધિના સખત સ્વરૂપમાં દરદીને અલગ એકાંતમાં રાખવો જોઈએ. દરદીના સગાં વહાલાં તથા સ્નેહી કુટુંબીઓનો સંસર્ગ થોડો વખત તદ્દન બંધ કરી દેવો જોઇએ. દરદીના મનપર કાંઇપણ ખરાબ અસર થાય તેવી કાંઇ પણ વાત તેને જણાવવી ન જોઇએ તેમજ કોઇપણ જાતનો પત્રવ્યવહાર થવા દેવો ન જોઇએ. દરદીના સમાગમમાં માત્ર દાકતર તથા તેની સારવાર કરનાર આદમી કે નર્સ જે હોય તેનેજ આવવા દેવા. બાકી બનતા સુધી બીજા કોઇનો સંસર્ગ થવા દેવો નહી. દાક્તર અને ચાકરી કરનાર જે માણસ હોય તે બહુ સારા, માયાળુ અને આનંદી સ્વ-ભાવના હોય તેનેજ પસંદ કરવા કે જેઓ દરદીને રૂચીકર થઇ શકે. ચાકરી કરનાર બહુ હુશીઆર, અનુભવી અને લાગણીવાળો હોવો જોઇએ અને તેણે દરેક રીતે દરદીને સંતોષ આપી દરદી આનંદમાં રહે તેમ કરવું જોઈએ અને તેના તરફથી દરદીને જરા પણ નારાજ થવાનું કે ચીડાઇ જવાનું કારણ નહી મળવું જોઇએ. ઉપર પ્રમાણે તદ્દન આરામ અને એકાંતવાસ જો કે કઠણ છે તેમજ સંપુર્ણ રીતે અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ છે તોપણ આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં તેમજ તીક્ષ્ણ પ્રકારના તેનો અમલ થાય તેમ કરવું જરૂરનું છે.

Feeding-ખોરાક અથવા પોષણક્રિયા—આ વ્યાધિમાં દરદીનું શરીર ભુખમરાની પેઠે ક્રમે ક્રમે ઘસાતું જાય છે માટે દરદીની પાચનશક્તિનો ખ્યાલ રાખી સારા અને પૈાષ્ટીક ખોરાકથી દરદીનું

પોષણ કરવાની બહુ જરૂર છે. સામાન્ય રીતે આ વ્યાધિમાં દરદીની પાચનશક્તિ મંદ હોય છે એટલે તે વખતે વગર વીચાર્યે એકદમ પૌષ્ટીક અને મોટા પ્રમાણમાં ખોરાક આપવાથી કેટલીકવાર ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે માટે પ્રથમ બીજો બધો ખોરાક બંધ કરીને માત્ર દુધના ખોરાકપર રાખવો. શરૂઆત થોડા પ્રમાણમાં દુધ આપવું શરૂ કરીને ક્રમે ક્રમે દુધનો ખોરાક વધારતા રહેવો અને એ પ્રમાણે જ્યારે આખા દીવસમાં દુધ સારા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે અને તે બરોબર પચી જતું જોવામાં આવે અને દસ્ત નીયમીત થતો જોવામાં આવે એટલે બીજો પૈાષ્ટીક ખોરાક આસ્તે આસ્તે શરૂ કરવો. જ્યાં સુધી દુધ બરોબર પચે નહી તેમજ એકંદરે સારા પ્રમાણમાં લઇ શકાય નહી ત્યાંસુધી બીજા ખોરાકની ઉતાવળ કરવી નહી. ધૈર્ય અને શ્રદ્ધાથી દુધ પાંચ શેર સુધી તો અવસ્ય વધારી શકાય છે. કેટલાક તો તેથી પણ વધીને સાત આઠ રતલ સુધી પણ દુધ પર ચડી જાય છે, પણ તેમ ન બને તો પાંચ રતલ સુધી તો આસ્તે આસ્તે ચડવું જોઇએ અને ત્યારબાદ બીજો ખોરાક લેવાય તો સારૂં. દુધ પીવામાં પણ કેટલીક યુક્તિની જરૂર છે, એટલે કે નિયમિત વખતે અને નિયમિત પ્રમાણમાં જ દુધ લેવું જોઇએ, તેમજ દુધ બહુ આસ્તે આસ્તે લેવું જોઇએ એટલે કે એકદમ ગટગટાવીને દુધ પીવું નહી પણ થોડું થોડુ ઘુંટડે ઘુંટડે પીવું.

આ પ્રમાણે મહીનો અગર દોઢ મહીનો અગર તેથી ઓછો વધતો વખત દુધના પ્રયોગ પર રહ્યા બાદ આસ્તે આસ્તે દુધની સાથે ભાત વીગેરે પદાર્થો શરૂ કરવા અને ક્રમે ક્રમે રોજના નિયમિત ખોરાકપર આવી જવું. રોજનો ખોરાક બરોબર પાચન થઇ જાય અને જો દરદીની ઇચ્છા તથા પાચનશકિત સારી હોય તો દુધ, ઘી તથા માંખણ વીગેરે પૌષ્ટીક પદાર્થો ખોરાકની સાથે જેમ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તેમ કરવું. આ પ્રમાણે આસ્તે આસ્તે વધવાથી ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લઇ શકાશે અને શરીરનું સારી રીતે પોષણ થઇ

આ વ્યાધિથી શરીરને જે ઘસારો લાગ્યો હશે તેની ખોટ પુરી પડશે. તેમજ શરીરનું સારી રીતે પોષણ થવાથી વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામતો અટકશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આ વ્યાધિમાં પોષણની બહુ જરૂર છે, માટે કેટલાક કારણોથી દરદી ખોરાક લઈ શકતો ન હોય અગરતો દુધ વિગેરે લેવાની આનાકાની કરતો હોય તો પણ તેને આગ્રહ અને સમજાવટથી થોડો થોડો ખોરાક આપવો. કદાચ શરૂઆતમાં દુધ વીગેરે માફક આવતાં ન હોય તો તેથી ડરવાનું નથી. ગમે તેમ કરીને ખોરાક તો આપવોજ જોઇએ અને કુદરતી રીતે તે પચવોજ જોઇએ એમ માનવું. જઠરાગ્નિ લાડમાં ઉછરેલા છોકરા જેવી છે. તેને જેવા લાડ લડાવો તેવી રહે. ખોટા લાડ લડાવવાથી તે ઉલટી બગડે છે એટલે તમો જો થોડો થોડો ખોરાક લેશો તો તમોને તેટલોજ પચશે અને ક્રમે ક્રમે વધારતા જશો તો તે જરૂર વધશે. માત્ર યુક્તિથી આસ્તે આસ્તે વધારતા આવડવું જોઇએ. અમુક ખોરાક માફક આવશે કે નહી તેમજ અમુક ખોરાક દરદીને પચશે કે નહી એવા વીચારમાં જરૂર પડે તો પૌષ્ટીક ખોરાક ન આપીયે તો પછી તેવુંજ થાય છે. એટલે કે દરદીને કાંઇ ભાવતું નથી તેમજ તેને માફક પણ આવતું નથી. માટે પુરતો વીચાર કરીને તેમજ દરદીના શરીર તેમજ પાચનશક્તિનો ખ્યાલ રાખીને વ્યાજબી લાગે તે ખોરાક આપવો અને દરદીએ તે લેવો. તેમ કરવાથી આખરે જઠરાગ્નિ તેવો ખોરાક પાચન કરવા સમર્થ થાય છે. ખોરાકની ટેવ પાડવાથી ખોરાક વધે ઘટે છે. તેને માટે આપણામાં કહેવત છે કે ઉંઘ અને આહાર વધાર્યો વધે અને ઘટાડયો ઘટે, તે બરોબર છે.

Massage—ચંપી અગર અંગમર્દન—આ વ્યાધિના આ સ્વરૂપમાં શરીરે સાધારણ ચંપી કરાવવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. ચંપી કરનાર મનુષ્ય તે કામમાં હુંશીઆર અને તે કામમાં માહીતગાર હોવો જોઇએ પણ જંગલી અને ગમે તેવી રીતે શરીરને દાબે તેવો હોવો ન જોઇએ. ચંપીના કામમાં હુંશીઆર માણસ પાસે

હમેશાં નીયમીત સવારસાંજ બે વખત આશરે અર્ધો અર્ધો કલાક સુધી તેલ વીગેરેનું મર્દન કરાવીને ચંપી કરાવવાથી દરદીને થોડા વખતમાં ઘણો સારો ફાયદો જણાય છે. ચંપીથી શરીરના સ્નાયુઓ તથા મજ્જાતંતુઓ દૃઢ અને મજબુત થાય છે અને લોહીનું હરવું ફરવું નિયમિત થઈઆવી દરદીની તબીયતમાં ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

Excercise–કસરત અથવા વ્યાયામ—થોડો ઘણો વખત ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ચંપી કરાવ્યા બાદ દરદીને અનુકુળ પડતી ઘરમાં રહીને કસરત શરૂ કરાવવી અને તે પ્રમાણે કસરત ચાલુ રાખવાથી તેમજ ખુલી હવામાં થોડું થોડું ફરવાનું રાખવાથી દરદીને થોડા વખતમાં ઘણો સારો ફાયદો જણાય છે.

Two essential points for the successful treatment of Every sort of Debility, દરેક જાતની નબળાઈની ચિકિત્સા બરોબર થવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બે મુખ્ય મુદ્દાઓ—ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિ માટે જો કે દેશી તેમજ અંગ્રેજી વૈદક શાસ્ત્રમાં અનેક ઔષધો કહેવામાં આવેલા છે અને તેનાથી દરદીને થોડો ઘણો પણ ફાયદો થવા સંભવ છે, પણ તે વીષે વીવેચન કરતાં પહેલાં ન્યુરેસ્થેનીયા તેમજ દરેક જાતની નબળાઈની ઉત્તમ અને અસરકારક ચિકિત્સા કરવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બે મુખ્ય મુદ્દાઓ વીષે થોડુંક વીવેચન કરવાની જરૂર છે. આ બે મુખ્ય મુદ્દાઓ અગ્નિમાંદ્યતા અને મળાવરોધના ઉપદ્રવો છે, એટલે કે દરેક જાતની નબળાઈમાં પછી તે નબળાઇ કોઈપણ જાતના સખત મંદવાડ પછીની જીર્ણ નબળાઈ હોય અગરતો વીર્ય અથવા ધાતુના દુરૂપયોગથી આવેલી નબળાઇ હોય અગર તો અનેક કારણોથી મનુષ્યોને જણાતી મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ હોય અગર તો લોહીની વિકૃતિ અગર અપૂર્ણતા રૂપ નબળાઈ હોય, પણ તે દરેક જાતની નબળાઇમાં અગ્નિમાંદ્યતા અને મળાવરોધ એ બે મુખ્ય ઉપદ્રવો દરેક દરદીને ઓછા

વધતા પ્રમાણુમાં જણાતા હોય છેજ. મોટા ભાગે આ બે ઉપદ્રવો તે નબળાઈના પરિણામ રૂપ હોય છે. અને કોઈ કોઈવાર તે ઉપ-દ્રવો તે નબળાઇના કારણો પૈકીના એકાદ કારણ રૂપ પણ હોય છે. ટુંકમાં કહેવાનું જે દરેક જાતની નબળાઇમાં એ મુખ્ય મુદ્દાઓ પ્રાથમીક દરજ્જે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાતાં હોય છે એટલુંજ નહી પણ જ્યાં સુધી તે મુખ્ય મુદ્દાઓનું નિવારણ થાય નહી એટલે કે પ્રથમ દરજ્જે તે નાબુદ કરવાના ઉપાયો લેવામાં આવે નહી, ત્યાં સુધી કોઇપણ જાતની શક્તિવર્ધક દવા કામ કરતી નથી એટલુંજ નહી પણ કામ કરી શકતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી દરેક સુજ્ઞ ચિકિત્સક તો પ્રથમ દરજ્જે આ બે મુદ્દાઓ ઉપર પ્રથમ ધ્યાન આપે છે અને પ્રથમ તેમાં સુધારો થવાની યોજના કરે છે એટલુંજ નહી વ્યાધિ સુધારા પર આવતા અને શક્તિવર્ધક દવા ચાલુ કરતાં પણ આ બે મુખ્ય ઉપદ્રવો લાગુ પડવા પામે નહી તેનું ખાસ ધ્યાન રાખે છે; પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે કેટલાક ચિકિત્સકો વ્યાધિના સ્વરૂ-પમાં ઉંડા નહી ઉતરતાં દરેક જાતની નબળાઈ ભોગવતા દરદીઓને ઉપર ટપકે તપાસી તેઓ દરેક ધાતુક્ષીણતાના વ્યાધિથી પીડાતા હશે એમ થોડાજ વખતમાં અભિપ્રાય બાંધી લે છે. એટલુંજ નહી પણ પુરો તપાસ કર્યા વીના દરદીને મુશળી, એખરો, સાલમ તથા ગોખરૂ વીગેરે દુર્જર ઔષધોના પ્રયોગો લખી આપે છે અગર તો મોટી મોટી નામધારી માત્રાઓ અગર રસાયનો આપવા મંડી જાય છે. તેવીજ રીતે કેટલાક દાકતરો પણ વ્યાધિના સ્વરૂપમાં ઉંડા નહી ઉતરતાં કાંતો દરદીને વહેમી ગણી કાઢી સામાન્ય મીક્ષચર લખી આપે છે અગર તો તેઓ પણ દેશી વૈદ્યોની પેઠે માત્ર તે વ્યાધિને ધાતુક્ષીણતા ગણી કાઢી ઉપર પ્રમાણે પૌષ્ટિક ઔષધો આપવા તરફ લલચાય છે.

ઉપર પ્રમાણે શરૂઆતથીજ પૌષ્ટીક ઔષધો આપવાથી ફાય-

ફાને બદલે નુકશાન થાય એમ દરેક સુજ્ઞ ચિકિત્સક તેા જાણે છે, પણ આજકાલ જાહેરખબરેાના અતિશયેાક્તીવાળા લખાણેા વાંચીને કંટાળી ગયેલા દરદીઓ ગમે તેવી દવાઓ મંગાવી વાપરે છે અને પરીણામે તેઓના પૈસા બરબાદ થાય છે એટલુંજ નહી વ્યાધિ સારેા થવાને બદલે વધવા પામે છે; કારણ કે તેવી દવાઓમાં મેાટા ભાગે અનેક જાતની દુર્જર દવાઓ હેાય છે અગર તેા તાત્કાલીક ફાયદેા બતાવવા માટે અફીણ જેવી માદક દવાને ભાગ હેાય છે, અગર તેા કેટલીકવાર તદ્દન નકામી અને નીરૂપયેાગી દવાઓજ હેાય છે.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હેાવાથી અમારે જણાવવું જોઇએ કે દરેક જાતની નબળાઇમાં પ્રથમ દરજ્જે દરદીની જઠરાગ્નિ સુધરવા પામે તેમજ હમેશાં દસ્તનેા ખુલાસેા રહેવા પામે તેનેા પ્રથમ દરજ્જે ખ્યાલ રાખવેા જોઇએ. કારણ કે જઠરાગ્નિ સુધર્યા વીના તેમજ હમેશાં દસ્તનેા ખુલાસેા રહ્યા વીના કેાઇપણ શક્તિવર્ધક દવા કામ કરતી નથી તેમજ કામ કરી શકતી નથી એ એક મેાટેા સિદ્ધાંત છે. દરેક મનુષ્યેાએ જાણવું જોઇએ કે માત્ર દવા ખાવાથીજ શક્તિ આવતી નથી તેમજ માત્ર દવા ખાવાથીજ વીર્ય અથવા લેાહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થતી નથી. વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લેાહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થવાનેા તેમજ મગજ અને મજ્જાતંતુઓ દ્રઢ અને મજબુત બનવાનેા મુખ્ય આધાર ખેારાક ઉપર છે. એટલે જે પ્રમાણે તમેા ખેારાક લઇ શકશેા તેજ પ્રમાણે તમારા વીર્ય અને લેાહીનેા સુધારેા તથા વધારેા થાય છે. તેની સાથે એ પણ યાદ રાખવું કે જ્યાં સુધી તમેાને હમેશાં નીયમીત દસ્તનેા ખુલાસેા રહેશે ત્યાં સુધીજ તમેા સારી રીતે ખેારાક લઇ શકશેા અને પાચન કરી શકશેા, એટલે કે તમારા વીર્ય અને લેાહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થવાનેા આધાર તમારા ખેારાક ઉપર છે અને ખેારાક લેવાનેા અને પાચન થવાનેા આધાર તમારી જઠરાગ્નિ ઉપર અને જઠરાગ્નિ સતેજ રહેવાનેા આધાર મળ શુદ્ધિ ઉપર છે. માટે ખાસ ભાર દઇને કહેવાનું

જે દરેક જાતની નબળાઇમાં તમોએ પ્રથમ દરજ્જે તમારી જઠરાગ્નિ સુધારવા તેમજ હમેશાં મળનો ખુલાસો રહેવા પામે તેની યોજના કરવી જોઇએ. તે બન્ને કાર્યો નીયમીત રહેવાથી તમોને પોતાની મેળે શક્તિ આવશે અને તમોને જણાતી દરેક જાતની નબળાઇ આપોઆપ દૂર થશે. ઉપર પ્રમાણે હકીકત હોવાથી અગ્નિમાંદ્યતા તેમજ મળાવરોધ વીષે થોડુંક વીવેચન કરવાની જરૂર છે.

Habitual constipation–જીર્ણ મળાવરોધ—સાધારણ રીતે હાલના જમાનામાં સેંકડે પોણોસો ટકા જેટલા મનુષ્યો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જીર્ણ મળાવરોધના વ્યાધિથી પીડાતા હોય છે અને તેમાં પણ કોઇ પણ જાતની સખત તેમજ જીર્ણ નબળાઇથી પીડાતા દરદીઓને તો ખાસ કરીને મળાવરોધ જણાતો હોય છે. નબળાઇની વ્યાધિમાં મળાવરોધ કેટલીકવાર મુખ્ય કારણરૂપ હોય છે અને કેટલીકવાર પરીણામરૂપ હોય છે એટલે ગમે તે કારણોથી નબળાઇની વિકૃતિમાં મળાવરોધ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં જણાતોજ હોય છે અને તેમાં ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં તો તે કારણ તેમજ પરીણામરૂપ બન્ને સ્વરૂપમાં હોવા સંભવ છે, માટે આ વ્યાધિના ઉપાયો શરૂ કરતાં પ્રથમ મળાવરોધ કમી કરવા પ્રથમ યત્ન કરવો જાઇએ.

મળાવરોધનો વ્યાધિ ઘણો વિષમ છે એટલે ઉપર ટપકે જોતાં તે નજીવો વ્યાધિ લાગે છે પણ જીર્ણ સ્વરૂપમાં તે મટાડવો બહુજ મુશ્કેલ છે. મળાવરોધ મટાડવાના અનેક ઉપાયો છે તેમજ અનેક જાતની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ છે પણ તે પૈકી એકેથી મળાવરોધ ઉપર બરોબર અસર થતી નથી.

મળાવરોધને માટે સૌથી ઉત્તમ અને નિર્ભય ઉપાય પીચકારીનો Enema છે, માટે જો નિયમીત દસ્ત સાફ આવતો ન હોય તો શરૂઆતમાં હમેશાં એક વખત પીચકારી લેવાનું રાખવું અને એ પ્રમાણે દોઢ બે મહીના સુધી પીચકારી લેવાનું ચાલુ રાખવાથી મોડું

આંતરડું સાફ થઇ આવશે તેમજ તેની અંદર રહેલો મળ તથા જળસ વીગેરેનો નીકાલ થશે. ઉપર પ્રમાણે આશરે દોઢ બે મહીના સુધી પીચકારી લીધા બાદ પીચકારી હમેશાં નહી લેતાં અઠવાડીયામાં બે ત્રણ વખત પીચકારી લેવાનું રાખવું અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે પીચકારી મૂકી દેવી. પીચકારી એક કબજીયાત મટાડવાનો એક અકસીર ઉપાય છે માટે તેનો લાભ લેવા ચુકવું નહી. પીચકારીથી કેટલાક લોકો બહુ બીએ છે તેમજ કેટલાક વૈદ્ય દાક્તરો પણ દરદીને ભડકાવી મૂકે છે પણ તેમાં બીહવાનું કાંઇ કારણ નથી. પીચકારી કેમ અને કેવી રીતે લેવી તે વૈદ્ય અગર દાકતર પાસેથી શીખી લેવું અગર તે સંબંધી કેટલાક નાના નાના પુસ્તકો બહાર પડયા છે તેમાંથી જોવું.

કબજીયાતને માટે પીચકારીથી બીજા નંબરે ઉપાયોમાં કેટલાક મૃદુ મળશોધન ઔષધો છે. જો કે કબજીયાતને માટે મળશોધન ઔષધો વાપરવા માટે ઘણા વિદ્વાનો વિરૂદ્ધ છે, પણ આવા પ્રસંગે ઔષધો વાપર્યા શીવાય બીજો રસ્તો નથી. ઔષધોમાં એરંડીયું તેલ તથા હરડે એ મુખ્ય છે અને તેથી બીજે નંબરે મીંઢીયાવળ તથા એળાયો છે. ઉપર કહેલા ઔષધો સીવાય બીજા આકરા ઉપાયો કબજીયાતના માટે બનતાં સુધી વાપરવા નહી કારણ કે આકરા જુલાબોથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે.

અંગ્રેજી ઔષધોમાં મળશોધન તથા સારક દવાઓ જો કે સંખ્યાબંધ છે તોપણ જીર્ણ મળાવરોધમાં તે પૈકી કેસકેરા સેગ્રેડા, એળાયો તથા કેસ્ટર ઓઇલ એ મુખ્ય અને નિર્ભય દવાઓ છે.

Cascara Sagrada–કેસકેરા સેગ્રેડા—આ દવા જીર્ણ મળાવરોધમાં બહુજ ઉપયોગી છે અને લાંબો વખત યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી જીર્ણ મળાવરોધમાં ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. તેનો બીજો મુખ્ય ગુણ એ છે કે તેની આદત પડી જતી નથી તેમજ તેનું પ્રમાણ દીનપર દીન વધારવું પડતું નથી પણ તેનો એક મુખ્ય

કુગુંણુ છે એટલે કે તે સ્વાદમાં જરા બેસ્વાદ છે એટલે લેવું જરા મુશ્કેલી ભરેલું છે, પણ તેના ઉત્તમ ગુણોને લીધે તેની અનેક સ્વાદિષ્ટ બનાવટો બનાવવામાં આવે છે અને જીર્ણ મળાવરોધમાં બહુજ છુટથી વપરાય છે. બરોબર ફાયદો થવા માટે તે લગભગ બે ત્રણ મહીના સુધી વાપરવું જોઇએ અને ત્યારબાદ ક્રમે ક્રમે મુકી દેવું.

Alos-એળીયો—જીર્ણ કબજીયાત માટે કેસકેરાથી બીજે નંબરે દવા એળીયો છે. જો કે તેના કેટલાક અવગુણો છે તોપણ યોગ્ય અનુપાનની સાથે થોડો વખત ચાલુ રાખવાથી તેમજ પ્રસંગોપાત થોડા થોડા દીવસને અંતરે વાપરવાથી જીર્ણ મળાવરોધમાં સારો ફાયદો થાય છે. એળીયો ઘણા સ્વરૂપમાં વપરાય છે એટલે કે તેનો ક્વાથ, સત્વ, ટીંકચર તથા ગોળીયો વીગેરે તૈયાર મળે છે અને તે બીજી યોગ્ય દવાના અનુપાન સાથે વપરાય છે. બનતાં સુધી એળીયો કદી એકલો વપરાતો નથી પણ ઝેરકોચલું, બેલેડોના, હાયોસાઇમસ, આઇપીકેક, શુંઠ તથા લવીંગ વીગેરેના યોગમાં ઘણું કરીને વપરાય છે. ઝેરકોચલાંની સાથે વાપરવાથી આંતરડાને તાકાત આપી એળીયાની અસર સારી થાય છે. બેલેડોના તથા હાયોસાઇમસ સાથે વાપરવાથી આંકડી વીગેરે જણાતા નથી અને શુંઠ તથા લવીંગ વીગેરેની સાથે પણ આંકડી વીગેરે જણાતા નથી. બનતાં સુધી ગર્ભીણી સ્ત્રીને એળીયો કદી આપવો નહી તેમજ હરસવાળાએ પણ લાંબો વખત એળીયો વાપરવો નહી. એળીયા શીવાય તેમાંથી નીકળતું સત્વ એલોઇન પણ તેની માફક વપરાય છે અને તેની પણ સારી અસર થાય છે.

આ શીવાય કેસ્ટર ઓઇલ તથા એપ્સમ સોલ્ટ તેમજ સોડીયમ સલ્ફેઇટ વીગેરે દવાઓ પણ યોગ્ય અનુપાનની સાથે આપવાથી સખત તેમજ જીર્ણ મળાવરોધમાં સારો ફાયદો થાય છે. અંગ્રેજી દવાના ઔષધ પ્રયોગો પછવાડે પરીશિષ્ટમાં આપવામાં આવશે.

નીચેના દેશી ઔષધો પ્રયોગો કબજીયાત માટે સારાં છે.

હમેશાં રાત્રે સુતી વખત એક એક ચમચો એરંડીયું તેલ દુધ અગર ચાની સાથે લેવું સારૂં છે.

મોટી હરડેનું ચુર્ણ ¼ થી ½ તોલો થોડા સીંધાલુણની સાથે દરરોજ રાત્રીએ સુતી વખત અગર તો સવારે એક વખત લેવું. અને થોડા દીવસ એ પ્રમાણે લીધા બાદ એટલે કે દસ્ત નીયમીત ચાલુ આવવા માંડયા બાદ ક્રમેક્રમે કમી કરતા રહી અઠવાડીયામાં એક બે વખત લેવું અને ત્યારબાદ અઠવાડીયે અઠવાડીયે એક વખત લેવાનું રાખી ક્રમેક્રમે મુકી દેવું.

શીવા ક્ષાર પાચન નામની દવા બે આનીભાર થી અર્ધા તોલાની માત્રામાં ઉપર કહેલા હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

હીમેજ શેકેલી તોલા ૫, મીંઢીયાવળ તોલા ૫, શુંઠ તોલા અઢી, સીંધવ તોલો સવા, સંચળ તોલો સવા, એ સર્વે દવાનું બારીક ચૂર્ણ કરવું અને તેમાંથી બેઆનીભાર થી અર્ધા તોલા સુધી ઉપર કહેલ હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

હરડેનું ચુર્ણ બેઆની અગર ¼ તોલો તથા લવણભાસ્કર બેઆનીભાર મેળવી સવાર અગર સાંજરે એક વખત લેવું.

હીંમેજ શેકેલી ૧ ભાગ, મીંઢીયાવળ ૧ ભાગ, સીંધવ ૧ ભાગ, શુંઠ ૧ ભાગ અને વરીયાળી ૧ ભાગ એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરી તેમાંથી બેઆની ભારથી અર્ધા તોલા સુધી ઉપર કહેલ હરડેના ચુર્ણ માફક લેવું.

Chronic Dyspepsia-જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યતા— મળાવરોધની પેઠે જીર્ણ તથા વખતો વખત જણાઇ આવતી અગ્નિ-માંદ્યતા એ આ વ્યાધિનું એક મુખ્ય કારણ તેમજ પરિણામ હોય છે. માટે આ વ્યાધિના બીજા શક્તિવર્ધક ઉપાયો શરૂ કરતાં પહેલાં અગર તો તેની સાથે સાથે આ જાતના અજીર્ણ માટેનાં યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ, કારણકે અગ્નિમાંદ્યતા દૂર થવાથી

આ વ્યાધિના બીજા ઉપાયેાની અસર સારી થશે એટલુંજ નહીં પણ જઠરાગ્નિ સુધરતાં આ વ્યાધિ આપેાઆપ સુધારા પર આવતેા જશે.

જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યતાના અનેક કારણેા છે તેમજ તેના વિદ્વાનેાએ અનેક પ્રકારેા પાડેલા છે, કે જેએાનું વીગતવાર વર્ણન કરતાં એક મેાટું પુસ્તક થઇ જાય અને તેથી આપણે અત્રે તે વીષે ઉંડા ઉતરતા નથી, પણ ટુંકામાં કહેવાનું જે જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યતા એ એક ઘણેાજ ખરાબ વ્યાધિ છે એટલુંજ નહી પણ તે અનેક જાતના ભયંકર અને ત્રાસદાયક વ્યાધિએાનું કારણ રૂપ થઇ પડવા સંભવ છે. વિદ્વાનેાએ જો કે અગ્નિમાંદ્યતાના અનેક પ્રકારેા પાડેલા છે તેાપણ અત્રે આપણે તેના મુખ્ય સ્વરૂપેા ધ્યાનમાં લઇ તેના મુખ્ય ત્રણ પ્રકારેા પાડીશું. જેમકે એક પ્રકાર કે જેમાં આમાશયમાં અમ્લતા acidity વિશેષ હેાય છે, એટલે કે જેમાં હાઇડ્રોક્લેારીક એસીડનું પ્રમાણ વીશેષ હેાય છે. બીજો પ્રકાર કે જેમાં અમ્લતાની ન્યુનતા હેાય છે અને ત્રીજો પ્રકાર કે જેમાં બન્નેનાં મિશ્ર લક્ષણેા હેાય છે તેમજ પાચનક્રિયામાં ભાગ લેનારા બીજા દ્રવ્યેાની ન્યુનાધિકતા હેાય છે તેમજ બીજી કેટલીક વિકૃતિએા હેાવા સંભવ છે.

આ પ્રમાણે મુખ્ય ત્રણ સ્થિતિએા હેાવાથી તેના ઉપાયેા પણ ત્રણ જાતના હેાય છે એટલે કે જ્યાં અમ્લતા વિશેષ હેાય તેમાં ક્ષારવાળી alkali દવાએા બીજી દીપન પાચન અને કટુપૌષ્ટીક દવાએા સાથે આપવાથી તેમાં ફાયદેા થાય છે. જેમાં અમ્લતા કમી હેાય તેમાં અમ્લ ગુણવાળી દવાએા બીજી દીપન પાચન અને કટુપૈાષ્ટીક દવાએા સાથે આપવાથી ફાયદેા થાય છે અને મિશ્રરૂપમાં બન્ને ગુણયુક્તવાળી દવાએા બીજી યેાગ્ય દવાએાની સાથે આપવાથી ફાયદેા થાય છે.

અગ્નિમાંદ્યતા માટે જો કે દવાએા ઉપયેાગી છે તેાપણ તેની

સાથે ખાનપાન અને રહેણી કરણી પણ નિયમમાં હોવી જોઇએ કારણુ કે તે શીવાય એકલી દવાઓ કાંઇ કામ કરતી નથી તે ખ્યાનમાં રાખવું.

અગ્નિમાંદ્યતામાં જે મુખ્ય અંગ્રેજી ઔષધેા વપરાય છે તે નીચે પ્રમાણે છે. સેાડા બાઇકાર્બ, બીસ્મથના ક્ષારેા, ચારકોલ, નક્ષ-વેામીકા, કેપસીકમ, કેલંબા, જનશીયન, જીંજર, કવાશીયા, ચીરેટા, ઓરેનશાઇ, પેપસીન, પેપેઇન, એસીડ હાઇડ્રોકલેારીક ડીલ્યુટ, એસીડ નાઇટ્રા-હાઇડ્રો કલેારીક ડીલ્યુટ, આઇપીકેકક, કલેારેાફોર્મ, ક્રીઝોટ, ઓઇલ મેન્થા, ઓઇલ એનીસી, ઓઇલ એનીથી, મેગ્નેશી-યમ કાર્બોનેટ, ઓઇલ કાજીપુટી, હીંગ, એસીડ હાઇડ્રોસ્યાનીક ડીલ્યુટ લેકટોપેપટીન, સ્પીરીટ એમેાનીયા એરેામેટીક અને પેકીયાટીન વીગેરે.

ઉપરની દવાઓ પૈકી અમુક અમુક દવાઓના મિશ્રણેા કરી અગ્નિમાંધતામાં વપરાય છે. આ બધાના ઉપયેાગી ઔષધ પ્રયેાગેા પછવાડે પરીશીષ્ટમાં આપવામાં આવશે.

મંદાગ્નિ પર આયુર્વેદિક ઉપયેાગી ઔષધ પ્રયેાગેા.

લીંડીપીપરનું ચુર્ણ અગર ચેાસઠ પહેારી પીપરનું ચુર્ણ ૧ થી ૨ વાલ મધ સાથે સવારસાંજ લેવું.

શંખવટી ગેાળીઓ ૧થી ૨ ગેાળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અગ્નિકુમાર ૧થી ૨ ગેાળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

રામબાણુરસ ૧થી ૨ ગેાળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

લવણભાસ્કર ચુર્ણ બેઆની ભારથી ½ તેાલેા દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અગ્નિતુંડીવટી ગેાળીઓ ૧થી ૨ દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

ક્ષુબ્દેાધકરસ-શુંઠ, મરી, પીપર એક એક તેાલેા, સીધવ ૨ તેાલા, ગંધક ૩ તેાલા એ સર્વે દવાને લીંબુના રસમાં ઘુંટી. એક

એક વાલની ગોળીયો કરવી. પ્રમાણ ૧થી ૨ ગોળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

અજીર્ણારિરસ—શુદ્ધ પારદ ૪ તોલા, શુદ્ધ ગંધક ૪ તોલા, હરડેદલ ૮ તોલા, સુંઠ, મરી, પીપર અને સીધવ દરેક બાર બાર તોલા, શુદ્ધ ભાંગ ૧૬ તોલા એ સર્વે દવાના ચુર્ણને લીંબુના રસની સાત ભાવના આપવી.

પ્રમાણ ૧થી ૪ વાલ. દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

બ્રહત્ કૃવ્યાદરસ ૧થી ૨ વાલ દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

Drug treatment of Neurasthenia.

ન્યુરેસ્થેનીયાના ઔષધોપચાર.

જો કે આ વ્યાધિની મુખ્ય ચિકિત્સા આરોગ્યતાના યથા નિયમોનું પાલન કરીને દરદીની યોગ્ય સારવાર તેમજ યોગ્ય પોષણ પર આધાર રાખે છે, તોપણ અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકમાં એવા કેટલાક ઉપયોગી ઔષધો અને ઔષધ પ્રયોગો છે કે જેના યુક્તિસર ઉપયોગથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જણાય છે, એટલે કે તેનાથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દૃઢ અને મજબુત થાય છે. વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થઈ આવે છે તેમજ પાચન શક્તિ સુધરી આવી એકંદરે આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો કરે છે. તે સર્વેની સામાન્ય સમજ નીચે પમાણે છે.

Phophorous and its preparations—ફોસફરસ અને તેની મુખ્ય બનાવટો—અંગ્રેજી દવાઓમાં જો કે આ વ્યાધિ માટે કોઈપણ ચોકસ અને અકસીર દવા નથી તોપણ કેટલીક બહુ ઉપયોગી તેમજ આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણો પર ખાસ અસર કરનારી દવાઓ છે કે જે વીચારપૂર્વક યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જણાય છે.

ફોસફરસ અને તેની કેટલીક બનાવટો આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી ગણાય છે. ફોસફરસ એ મગજ તથા મજ્જાતંતુનો ખોરાક

ગણાય છે અને તેનાથી તેનું સારૂં પોષણ થાય છે. મગજ તથા મજ્જાતંતુઓની કુદરતી બનાવટમાં પણ ફોસફરસનું થોડું ઘણું તત્વ હોય છે. ફોસફરસ બહુજ ઝેરી દવા હોવાથી એકલું કદી વપરાતું નથી. ફોસફરસની મુખ્ય બનાવટો નીચે પ્રમાણે છે.

પીલ્યુલા ફોસફોરાઇ–માત્રા ૧ થી ૪ ગ્રેન.

ઓલીયમ ફોસફેટમ–માત્રા ૧ થી ૫ ટીપાં.

ટીંક્ચ્યુરા ફોસફોરાઇ કો–માત્રા ૩ થી ૧૨ ટીપાં.

ઇલીક્ષેર ફોસફોરાઈ–માત્રા ૧૫ થી ૬૦ ટીપાં.

એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ–માત્રા ૫ થી ૨૦ ટીપાં.

બીજું ફોસફરસ, લોહ, કવીનાઇન, ઝેરકોચલાં તથા ડેમીયાના વીગેરે દવાઓની સાથે ગોળીયોના રૂપમાં હાલમાં વધારે વપરાય છે અને તેનાથી સારો ફાયદો થાય છે, માટે દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો.

જો કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ફોસફરસ અનેક જુદી જુદી રીતે વપરાય છે પણ મોટા ભાગે તે જુદા જુદા ક્ષારના રૂપમાં વધારે વપરાય છે. તેનાં મુખ્ય વપરાસમાં આવતા **ક્ષારોમાં** સોડા, લાઇમ, પોટેશ, આયર્ન, વીગેરેના હાઇપોફોસફાઈટ વધારે વપરાય છે અને મોટા ભાગે તે શરબતના રૂપમાંજ વપરાય છે.

ઘણાખરા ફોસફેઇટની મિશ્ર મેળવણી શીરપ હાઇપોફોસફાઇટ કમ્પાઉન્ડ નામની તૈયાર મળે છે. તે આ વ્યાધિમાં તેમજ દરેક જાતની નબળાઇમાં બહુ સારી અસર કરે છે. આ શરબતની અંદર સોડા, પોટેશ, લાઇમ, લોહ, મેગ્નેશીયા, મેંગેનીઝ, સ્ટ્રીકનીયા તથા કવીનાઇન વીગેરેના હાઇપોફોસફાઈટ યોગ્ય પ્રમાણમાં આવે છે અને તે બહુ સારી અસર કરે છે. તેની માત્રા ૦॥ થી ૨ ડ્રામની છે.

ફોસફરસ બહુજ ઝેરી દવા છે, માટે તે બહુજ વીચાર કરીને વાપરવી. વળી ફોસફરસની ઘણીખરી બનાવટો જમ્યા પછી લેવી સારી છે, તે ખ્યાલમાં રાખવું.

Glycerophosphoric acid and its Salts:— ગ્લીસરો ફૉસફેારીક એસીડ અને તેના ઉપયેાગી ક્ષારેા:— ગ્લીસરેા ફેાસફેારીક એસીડ અને તેના ક્ષારેા આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયેાગી છે. ગ્લીસરેા ફેાસફેારીક એસીડ જો કે મુખ્ય દવા છે પણ તે એકલું ઔષધ તરીકે વધારે વપરાતું નથી પણ મેાટા ભાગે તેના ક્ષારેા વધારે વપરાય છે. તેના ક્ષારેામાં નીચેના ક્ષારેા મુખ્ય વખણાય છે.

કેલશાઇ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ, ફેરી ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ, લીથીયમ ગ્લીસરેા ફેાસફેઈટ, મેગ્નેશીયમ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ, મેંગેનીઝ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ, સેાડીયમ ગ્લીસરેા ફેાસફેઈટ, પેાટેશીયમ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ તથા કવીનાઇન ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ વીગેરે. તે સર્વેની સામાન્ય માત્રા ૩ થી ૮ ગ્રેનની છે. ઉપર કહેલા ક્ષારેા પૈકી ઘણાખરા પતરીના રૂપમાં આવે છે અને કેટલાક ચુર્ણના રૂપમાં હેાય છે. સામાન્ય રીતે તે બધા ક્ષારેા મિશ્ર રૂપમાં જ વધારે વપરાય છે. તેની મુખ્ય બનાવટેા નીચે પ્રમાણેની છે.

ઇલીક્ષર ગ્લીસરેા ફેાસફેઈટ	ડેા=માત્રા =	અર્ધા થી એક દ્રામ
સીરપ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ	ડેા=માત્રા =	„
વાઈનમ „ „	ડેા=માત્રા =	„
ગ્લીસરાઈનમ ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ	ડેા=માત્રા =	„

ઉપર કહેલી ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટની દરેક બનાવટ મગજ તથા મજ્જાતંતુની તેમજ શરીરની સામાન્ય નબળાઇમાં બહુ ઉપયેાગી છે. ઉપરની ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટ પૈકી કેાઇ કેાઇ બનાવટેામાં ઉપરના ક્ષારેા ઉપરાંત થેાડેા થેાડેા ભાગ ડમ્યાસ ટેઇન્ઝ, પેપસીન, તથા સ્ટ્રીકનીયા વીગેરેનેા પણ આવે છે. સામાન્ય રીતે ગ્લીસરેા ફેાસફેઇટમાં રેાબીનની બનાવટેા વધારે વખણાય છે.

Formic acid and formates—ફેાર્મીક એસીડ અને તેના ક્ષારેા—ફેાર્મીક એસિડ અને તેના ક્ષારેા કે જે ફેાર્મેટ

કહેવાય છે તે આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી ગણાય છે. ફોર્મીક એસિડ અને તેના ક્ષારોનો ગુણ–કોલાનટ, કોકો તથા કેફીનના જેવો છે, એટલે કે તે મગજ તથા મજ્જાતંતુને તાકાત આપે છે અને થાક તથા પરિશ્રમને દુર કરે છે. તેની સાધારણ મૂત્રલ અસર પણ છે. નાના પ્રમાણમાં તે લેવાથી ભુખ સારી રીતે લાગે છે તેમજ શરીરનું પોષણ પણ સારૂં થાય છે. ઘણું કરીને તે ફોર્મેટના રૂપમાં વપરાય છે. તેના મુખ્ય ક્ષારો એટલે ફોર્મેટ નીચે પ્રમાણેના છે. જેવાં કે કેલશીયમ, લીથીયમ, પોટેશીયમ, ક્વીનાઇન તથા સ્ટીક્નાઇન ફોર્મેટ વીગેરે.

સાધારણ રીતે કેલશીયમ અને સોડીયમ ફોર્મેટ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે. મોટા ભાગે તે ફોર્મેટના સંયુક્ત ક્ષારોની Poly formates બનાવટ વધારે વપરાય છે. ફોર્મેટની મુખ્ય બનાવટો નીચે પ્રમાણે છે.

ઇલીક્ષર ફોર્મેટમ કમ્પાઉન્ડ–પ્રમાણ ૦॥ થી ૧ ડ્રામ.

સીરપ ફોર્મેટમ કમ્પાઉન્ડ–પ્રમાણ ૦॥ થી ૧ ડ્રામ.

આ શીવાય ગ્લીસરો ફોસફેઇટના ક્ષારો તથા ફોર્મેટના ક્ષારોની પણ એક મિશ્ર બનાવટ થાય છે કે જેને Syrup or Elixir Glycero phosphates with formates. સીરપ અથવા ઇલીક્ષર ગ્લીસરો ફોસફેઇટ વીથ ફોર્મેટ કહેવામાં આવે છે તે બહુ વપરાય છે. આ દવા તૈયાર મળે છે અને તે વાપરવાથી સારો ફાયદો થવા સંભવ છે. ઉપરના શરબતની માત્રા પણ ૦॥ થી ૧ ડ્રામની છે.

Arsenic=સોમલ—સોમલ એ જો કે એક સખત ઝેરી દવા છે તોપણ વીચારપૂર્વક વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે અને તે ખાસ કરીને મંદાગ્નિ યુક્ત લક્ષણો પર સારી અસર કરે છે. સોમલના પ્રવાહિના બબ્બે ટીપાં થોડા પાણી સાથે મેળવી દીવસમાં બે ત્રણ વખત ખોરાક ઉપર લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. સોમલના પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારીને પાંચ ટીપાં સુધી થઇ શકે છે.

બીજું સોમલ વાપરતાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની કે તે બહુજ ઝેરી છે અને બહુજ સુક્ષ્મ પ્રમાણુમાં લેવાય છે તેમજ તે એક સરખું લાંબી મુદત સુધી વાપરી શકાતું નથી, કારણકે લાંબી મુદતે તેના પરમાણુંઓ એકત્ર થઇને ઝેરી અસર કરવા સંભવ રહે છે, માટે અમુક વખત સોમલ લીધા બાદ વચ્ચે વચ્ચે થોડા દીવસ તે વાપરવો બંધ કરવો જોઇએ. બીજું સોમલ એ હમેશાં જમ્યા પછી જ લેવાય છે એટલે કે ભુખ્યા પેટે લેવાતો નથી એ ખ્યાલમાં રાખવું. સોમલ મોટા ભાગે પ્રવાહિ રૂપમાંજ લેવાય છે. તેના પ્રવાહીને લીકર આર્સેનીક અથવા ફાઉલર્સ સોલ્યુશન કહેવામાં આવે છે અને તે રૂપમાં તે વધારે વપરાય છે.

સોમલની બીજી ઉપયોગી બનાવટ–Caco dylate of Soda કેકો ડાઇલેટ ઓફ સોડા છે, કે જેમાં સોમલનો ભાગ આવે છે. આ દવા પણ સોમલને બદલે આ વ્યાધિમાં વપરાય છે અને તેની માત્રા ૧ થી ૨ ગ્રેનની હોય છે.

બીજું આ વ્યાધિમાં સાધારણ રીતે મંદાગ્નિ સાથે ઓછા વધતા પ્રમાણુમાં પાંડુરોગના ચિન્હો જણાતાં હોય છે અને તેથી તેવી સ્થિતિમાં સોમલની સાથે લોહ મેળવીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ પ્રમાણે જરૂર જણાતાં સોમલ, લોહ અને ક્વીનાઇન વીગેરેની ગોળીયો કરીને અપાય છે અગર તો arsenate of Iron. આર્સીનિટ ઓફ આયર્ન નામની દવા બહુજ સુક્ષ્મ પ્રમાણુમાં વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આર્સીનિટ ઓફ આયર્નની માત્રા ૧/૧૬ થી ૧/૪ ગ્રેનની છે.

Iron–લોહ—લોહ એ સર્વમાન્ય શક્તિવર્ધક અને લોહી વધારનાર દવા હોઇ આ વ્યાધિમાં ઘણી ઉપયોગી છે. તેનાથી લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ ચાલુ રહેતાં દરદીની શક્તિ જળવાઇ રહે છે તેમજ વ્યાધિને લીધે થોડી ઘણી પાંડુતા આવી હોય તે પણ દુર થાય છે. લોહની અનેક બનાવટો થાય છે અને તેઓ પૈકી લોહ, સ્ટ્રીકનીયા,

ક્વીનાઇન તથા સોમલ યુક્ત બનાવટો આ વ્યાધિમાં સારી અસર કરે છે એટલે કે આ વ્યાધિના ઘણાંખરા લક્ષણોમાં તેમજ ઉપદ્રવોને શાંત કરે છે.

Nux-Yomica and Strychnia-ઝેરકોચલાં અને તેમાંથી નીકળતું સત્વ સ્ટ્રીકનીયા—ઝેરકોચલાં તથા તેમાંથી નીકળતું સત્વ સ્ટ્રીકનીયા પણ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે દરદી તથા વ્યાધિની સ્થિતિનો ખ્યાલ રાખીને વાપરવા જેવાં છે. ખાસ કરીને તે જઠરાગ્નિની તમામ વિકૃતિપર સારી અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે તે પાચનશક્તિ વધારે છે તેમજ આંતરડાને તાકાત આપી તેમજ આંતરડાની કુદરતી હલન ચલન શક્તિ Peristalsis ને નિયમીત કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખે છે એટલે કે તે એકંદરે આમાશય તેમજ પકવાશયની તમામ વિકૃતિમાં ફાયદાકારક હોઇ તે પ્રકારના ન્યુરેસ્થેનીયામાં એટલે કે gastro Intestinal neurasthenia આમાશય તથા પકવાશય ન્યુરેસ્થેનીયામાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. તે શીવાય તે હૃદયને પણ મજબુતી આપે છે એટલે કે હૃદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા Cardiac neurasthenia માં પણ બીજી યોગ્ય દવાઓની સાથે વાપરવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. વળી તે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને તથા સ્નાયુઓને પણ સારી રીતે શક્તિ આપે છે અને તેથી પણ આ વ્યાધિમાં તેમજ સમગ્ર વાત-વ્યાધિ Nervous diseases પર પણ બહુ સારી અસર કરે છે.

ઉપર પ્રમાણે ઝેરકોચલું તથા સ્ટ્રીકનીયાના ગુણો તથા ઉપયોગ છે તોપણ એટલું યાદ રાખવાનું કે તે વ્યાધિના જીર્ણ સ્વરૂપમાં જ ઉપયોગી છે. વ્યાધિના તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં કે જ્યારે તંતુઓ સખત અને દ્રઢ હોય ત્યારે વાપરવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે, કારણ કે ઝેરકોચલાંનો કુદરતી ગુણ ઢીલા પડેલા તંતુઓ તથા સ્નાયુઓને તંગ કરવાનો છે એટલે કે વ્યાધિના તીક્ષ્ણ સ્વરૂપમાં તંતુઓ વધારે તંગ થવાથી ઉલટું વધારે નુકશાન થાય છે, માટે

દરેક જાતના વાતવ્યાધિના જીર્ણ સ્વરૂપમાંજ તે વાપરવા ખ્યાલ રાખવો. બીજું ઝેરકોચલું એ તંતુઓ તથા સ્નાયુઓને તાકાત આપનારી દવા હોવાથી જનનેંદ્રિજન્ય ન્યુરેસ્થેનીયા Sexual neurasthenia માં તેમજ પુરૂષત્વ સંબંધી અશક્તિમાં પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સારો ફાયદો કરે છે.

ઝેરકોચલું અને સ્ટ્રીકનીયા એ બહુજ ઝેરી દવાઓ છે માટે તે પૂરતો વીચાર કરીને સુક્ષ્મ પ્રમાણમાંજ વાપરવાં તેમજ તે ચાલુ એક સરખાં લાંબો વખત વાપર્યા બાદ વચ્ચે વચ્ચે થોડા દીવસ અંતર રાખવો. તે શીવાય દરદીને જ્યારે અનિંદ્રા અને અજંપા જેવું જણાતું હોય ત્યારે પણ સ્ટ્રીકનીયા આપતા વીચાર કરવો કારણ કે કેટલીકવાર તેનાથી અનિંદ્રાપણામાં વધારો થાય છે.

ઉપરની બન્ને દવાઓ પૈકી ગમે તે દવા એસીડ હાઈડ્રોક્લોરીક તથા નાઇટ્રો હાઇડ્રોક્લોરીક ડીલ્યુટની સાથે તેમજ સોડા વીગેરે આલ-કલીની સાથે યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

નક્ષવોમીકા તથા સ્ટ્રીકનીયાની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા.

પલ્વીસ નક્ષવોમીકા ૧ થી ૨ ગ્રેન, એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૧/૪ થી ૧/૨ ગ્રેન, ટીંક્ચર નક્ષવોમીકા ૫ થી ૧૫ ટીપાં, સ્ટ્રીકનીયા ૧/૬૦ થી ૧/૧૫ ગ્રેન, લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૨ થી ૫ ટીપાં.

Valerian-વેલીરીયન—વેલીરીયન નામની દવા પણ આ વ્યાધિમાં વખણાય છે. તેનાથી આ વ્યાધિના ઘણાંખરાં લક્ષણો જેવાં કે યાદશક્તિનું કમી થવું, વખતો વખત ચકરી આવવી તથા મગજનો ગભરાટ અને બેચેની વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. આ દવા મુખ્યત્વે કરીને એમોનીયેટેડ ટીંક્ચરના રૂપમાં વધારે વપરાય છે, તેમજ ક્વીનાઇન, લોહ તથા જસતના મિશ્રરૂપમાં પણ તેની કેટલીક બનાવટો થાય છે અને તે ઘણુંકરીને ગોળીયોના રૂપમાં વપરાય છે.

આ શીવાય હાલમાં મર્ક વીગેરે દવા બનાવનારાઓએ તેની Bory Val, Gyno Val, તથા Valyl વીગેરે નામની બનાવટો બહાર પાડી છે તે પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે વાપરવાથી આ વ્યાધિમાં કેટલોક ફાયદો જણાય છે.

વેલેરીયનની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા.

ટીંક્ચર વેલીરીયન—ાા થી ૧ ડ્રામ. ટીંક્ચર વેલીરીયન એમોનીએટેડ ાા થી ૧ ડ્રામ.

Bromide-બ્રોમાઇડના ક્ષારો—આ વ્યાધિના સમગ્ર ચિન્હોપર બ્રોમાઇડના ક્ષારો વખણાય છે. તે ક્ષારોથી દરદીની બેચેની તથા ગભરાટ કમી થાય છે, તેમજ મગજની ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિ, માથાનો દુખાવો તથા અનિંદ્રાપણું વીગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે. બ્રોમાઇડના ક્ષારોમાં પોટેશીયમ, સોડીયમ, એમોનીયમ તથા સ્ટ્રોનશીયમ બ્રોમાઇડ એ મુખ્ય છે અને તેમાં પણ પોટેશીયમ અને સોડીયમ બ્રોમાઇડ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે. ઉપરના બન્ને બ્રોમાઇડો પૈકી કેટલાક દાક્તરો પોટેશીયમ બ્રોમાઈડને વધારે પસંદ કરે છે, જ્યારે કેટલાક દાક્તરો બ્રોમાઈડ લાંબો વખત ચાલુ રાખવાનું હોય ત્યારે સોડીયમ બ્રોમાઈડને વધારે પસંદ કરે છે. આ ક્ષારો પૈકી કયો ક્ષાર કેટલાક પ્રમાણમાં અને કેવી રીતે આપવો તે દરદીની તેમજ વ્યાધિની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક દરદીને થોડી માત્રામાં બ્રોમાઇડ આપવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે અને કેટલાકને વધારે આપવો પડે છે. પણ સામાન્ય રીતે ઓછા પ્રમાણમાં આપવો તે વધારે સલામતી ભરેલું છે. આ બધી બાબતનો વીચાર ચિકિત્સકે કરવાનો છે. બનતાં સુધી બ્રોમાઈડ બહુ લાંબો વખત અને મોટી માત્રામાં આપતાં વીચાર કરવો, કારણ કે લાંબે વખતે તે હૃદયપર અસર કરે છે. બ્રોમાઇડ લાંબો વખત આપવાનું હોય તો બનતાં સુધી સોડીયમ બ્રોમાઇડ વાપરવો. બ્રોમાઇડ જ્યારે અનિદ્રા શીવાય બીજા ઉપદ્રવો માટે વાપરવો હોય ત્યારે આર્સેનીક તથા ઊરક્રેાયલા સાથે

વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. અનિદ્રાપણું જણાતું હોય ત્યારે આર્સેનિક અગર ઝેરકોચલા યુક્ત વાપરવો નહી. બ્રોમાઇડના ક્ષારો જ્યારે બરોબર માફક ન આવે ત્યારે બ્રોમો કારપાઇન Bromo carpine નામની બનાવટ આપવાથી સારી અસર થાય છે.

માત્રા—પોટેશીયમ બ્રોમાઇડ ૫ થી ૩૦ ગ્રેન. સોડીયમ બ્રોમાઇડ ૫ થી ૩૦ ગ્રેન.

Zinc-જસત—જસત અને તેની કેટલીક બનાવટો પણ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયોગી છે. તેનાથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને શક્તિ મળે છે. તેની મુખ્ય બનાવટો ઝીંક ફોસફાઈડ, ઝીંક બ્રોમાઈડ અને ઝીંક વેલીરીયન વીગેરે છે. આ ત્રણે બનાવટો આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે અને ઘણા દાકતરો આ વ્યાધિમાં તેનો બહુ ઉપયોગ કરે છે. આ દવાઓ બીજી યોગ્ય દવાઓની સાથે મોટા ભાગે ગોળીના રૂપમાં વપરાય છે.

જસત અને તેની બનાવટોની માત્રાઓ.

ઝીંક ફોસફાઇડ $\frac{1}{20}$ થી $\frac{1}{8}$ ગ્રેન. ઝીંક બ્રોમાઇડ ૨ થી ૫ ગ્રેન. ઝીંક ઓક્ષાઇડ ૨ થી ૫ ગ્રેન. ઝીંક વેલીરીયન ૧ થી ૩ ગ્રેન.

Opium, Morphia and Codea-ઓપીયમ, મોર્ફીઆ અને કોડીયા—ઉપરની ત્રણે બનાવટો અફીણમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તે ત્રણે દવાઓ આ વ્યાધિના કેટલાક સ્વરૂપમાં અને કેટલાક લક્ષણોમાં વપરાય છે, પણ તેનો મુખ્ય દુર્ગુણ એ છે કે તે સખત ઝેરી છે એટલુંજ નહી પણ અમુક વખત લીધા બાદ તેની ટેવ પડી જાય છે, માટે તે વાપરતાં આ બાબતનો ખ્યાલ રાખવો. આ પ્રમાણે આ દવાઓનો મોટો દુર્ગુણ છે તોપણ જ્યારે દરદી બહુજ બેચેન Restless જેવો થઈ ગયો હોય તેમજ બ્હીકણુ અને નાઉમેદ જેવો થઈ ગયો હોય ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં કેટલાક દાક્તરો તે વાપરવાની ભલામણ કરે છે અને તેને માટે ખાસ કરીને અફીણના સ્વરૂપમાં અગર તો ફોસફેટ ઓફ કોડીયા Phosphate

of codea ના રૂપમાં વાપરવાની ભલામણુ કરે છે. ફોસફેઇટ ઓફ કોડીયા ખાવા માટે તેમજ ઇનજંકશન રૂપે પણુ વપરાય છે. અફીણુ, મોરફીયા તથા કોડીયાની મુખ્ય બનાવટોની માત્રા નીચે પ્રમાણે છે.

ઓપીયમ ૦ાા થી ૨ ગ્રેન, ટીંકચર ઓપીયમ ૫ થી ૧૫ ટીપાં, લીકર મોરફીયા ૧૦ થી ૬૦ ટીપાં, કોડીયા $\frac{1}{8}$ થી ૧ ગ્રેન.

Belladona and Sambul–બેલેડોનાં અને સંબુલ–બેલેડોના અને સંબુલ વીગેરે દવાઓ પણુ જ્યારે દરદી બહુ ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે બીજી કેટલીક દવાઓ યુક્ત મેળવણી કરીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય નાઇટ્રો ગ્લીસરીન, ડીજીટેલીસ, સ્ટ્રોફેનથસ, કેનેબીસ ઇન્ડીકા તથા કોકેન વીગેરે દવાઓ પણુ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના કેટલાક ઉપદ્રવો શાંત કરવા માટે વપરાય છે.

Most usefal ayurvedic drugs for Neurasthenia—ન્યુરેસ્થેનીયા માટે બહુજ ઉપયોગી આયુર્વેદિક ઔષધો.

અંગ્રેજી વૈદકની પેઠે જો કે દેશી વૈદકમાં પણુ ન્યુરેસ્થેનીયા માટે કોઈ અકસીર ઉપાય નથી તોપણુ કેટલાક એવા ઔષધો તેમજ ઔષધ પ્રયોગો છે કે જેનાથી એકંદરે આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

ધાતુ અને ધાતુજન્ય ઔષધો

Gold–સુવર્ણ—સોનું એ દેશી વૈદકમાં મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ માટે એક અતિ ઉત્તમ ઉપાય તરીકે ઘણું પ્રાચિન કાળથી વપરાય છે. હાલમાં અંગ્રેજી દાક્તરો પણુ તેનો સારો ઉપયોગ કરે છે. સોનાના સેવનથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દૃઢ અને મજબુત થાય છે. વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થાય છે. સ્મરણુ શક્તિનો સુધારો થાય છે. શરીરનું સારી રીતે

રીતે પોષણ થવા પામી શરીર દીવસે દીવસે ઘસાતું જતું હોય તે અટકે છે. છાતી અને ફેફ્સાં દ્રઢ અને મજબુત થાય છે અને એકંદરે શરીરની આરોગ્યતામાં સુધારો થાય છે. આ પ્રમાણે સોનાના ગુણોને લીધે તે એક સામાન્ય શક્તિવર્ધક દવા તરીકે આ વ્યાધિમાં તેમજ બીજી દરેક જાતની નબળાઇમાં છુટથી વપરાય છે.

સોનું દવા તરીકે મુખ્ય બે સ્વરૂપમાં વપરાય છે એટલે કે એક સોનાના વરકના રૂપમાં અને બીજું તેની ભસ્મના રૂપમાં. સોનાનો વરક અમદાવાદ વીગેરે શહેરોમાં કારીગરો શુદ્ધ સોનાને ટીપી ટીપીને તેના બારીક વરક બનાવે છે કે જે સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં દવા તરીકે વપરાય છે. સુવર્ણ ભસ્મની બનાવટ કડાકુટવાળી હોવાથી તેમજ તે અનુભવી વૈદ્યોના હાથથીજ તૈયાર થઇ શકે તેમ હોવાથી અત્રે આપેલ નથી.

સોનાનો વરક વાપરવાની રીત અને તેનું પ્રમાણ—સોનાના વરકનું ૦। પાનું એટલે એક પાનાનો ચોથો ભાગ થોડા માંખણ તથા સાકર સાથે મેળવી દીવસમાં બે વખત લેવો. ઉપર પ્રમાણે સોનાનો વરક દોઢ બે મહીના સુધી લેવાથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દ્રઢ અને મજબુત થાય છે. યાદશક્તિ સુધરી આવે છે. વખતો વખત ચકરી આવ્યા જેવું થતું હોય તે બંધ થાય છે. માથાનું ભારે થઇ આવવું તથા અનિદ્રાપણું દુર થાય છે તેમજ શરીરનું લોહી સુધરી આવી શરીર સાફ થઈ આવે છે.

સોનાની ભસ્મ વાપરવાની રીત અને તેનું પ્રમાણ—સુવર્ણ ભસ્મ ૦। થી ૧ રતી ઘી, માંખણ તથા સાકર સાથે લેવાય છે.

Silver=રૌપ્ય-રૂપું—સોનાની પેઠે રૂપું પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં તેમજ બીજા વાતવ્યાધિમાં વપરાય છે અને તે પણ વરક તેમજ ભસ્મના રૂપમાં વપરાય છે.

રૂપાનો વરક વાપરવાની રીત અને પ્રમાણ—રૂપાના વરકનું ૦। પાનું એક વાલ પીપર તથા મધ સાથે દીવસમાં એક અગર બે વખત.

આ શીવાય રૂપાના વરકનું ૦ા પાનું આંબળાના મુરબ્બા સાથે પણ દીવસમાં એક અગર બે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

રૂપાની ભસ્મ જો કે એક ઉપયેાગી દવા છે પણ તે ભસ્મના રૂપમાં એકલી વધારે વપરાતી નથી, તેમજ તે એકલી વાપરવી તે ઠીક પણ નથી. રૂપાના ભસ્મની માત્રાનું પ્રમાણ ૧/૧૬ થી ૧/૪ રતી છે અને તે મધ તથા પીપર સાથે અગર બીજા એકત્ર અનુપાન સાથે વપરાય છે. તેની મુખ્ય બનાવટ વાતગજાંકુશ નામની છે અને તે અનેક જાતના જીર્ણ વાતવ્યાધિમાં વપરાય છે.

Abhrak Bhasma-અભ્રક ભસ્મ—અભ્રક ભસ્મ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇમાં બહુ ઉપયેાગી છે. અભ્રક ભસ્મ તેના સૌમ્ય ગુણેાને લીધે દરેક જાતના ન્યુરેસ્થેનીયામાં સારી અસર કરે છે. અભ્રક ભસ્મ બનતાં સુધી લેાહભસ્મની સાથે વાપરવાથી સારેા ફાયદો થાય છે. તે શીવાય તે સેાનાના વરક તથા શીલાજીત વીગેરે સાથે પણ વપરાય છે.

પ્રમાણ અને અનુપાન—અભ્રક ભસ્મ ૧ થી ૨ રતી એક વાલ પીપરના ચુર્ણ તથા મધ સાથે દીવસમાં બે વખત.

અભ્રક ભસ્મ ૧ રતી, લેાહભસ્મ ૧ રતી, એક વાલ પીપરનું ચુર્ણ તથા મધ સાથે દીવસમાં બે વખત.

Pearl and Coral-મેાતી અને પ્રવાલ—મેાતી અને પ્રવાલ એ બન્ને દવાઓ આ વ્યાધિમાં બહુ ઉપયેાગી છે. તે બન્ને દવાઓ ભસ્મના રૂપમાં તેમજ ખાલી પીષ્ટના રૂપમાં એટલે કે ગુલાબ-જળમાં સારી રીતે ઘુંટેલી એ રૂપમાં વધારે વપરાય છે. મેાતી તથા પ્રવાલ બન્નેથી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓને યેાગ્ય પેાષણ મળી તેઓ દ્રઢ અને મજબુત બની આવે છે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ લેાહીની શુદ્ધિ તેમજ વૃદ્ધિ થઈ આવી સારેા ફાયદો જણાય છે.

પ્રમાણ—મેાતીભસ્મ અગર પીષ્ટ ૨ થી ૩ રતી મધ અને પીપર સાથે અગર બીજા યેાગ્ય અનુપાન સાથે દીવસમાં બે વખત. પ્રવાલભસ્મ તથા પીષ્ટ પણ મેાતીની પેઠેજ વાપરવેા.

લોહ અને સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ—લોહ અને સુવર્ણ-માક્ષિકભસ્મ એ બન્ને દવાઓ ભસ્મના રૂપમાં આ વ્યાધિમાં સારી અસર કરે છે. તેનાથી લોહીની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થઇ આવી શરીરની દરેક જાતની નબળાઇ દુર થાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૩ રતી. મધ અને પીપર સાથે દીવસમાં બે વખત.

Zinc-જસત—જસત એ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબ-ળાઇમાં તેમજ તેવા બીજા વાતવ્યાધિમાં વપરાતી એક મુખ્ય દવા છે અને તે ભસ્મના રૂપમાં વપરાય છે. ઘણુંકરીને તે એકલી વપરાતી નથી પણ બીજી દવાઓના યોગમાં વધારે વપરાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૨ રતી મધ અને પીપર સાથે અગર તો બીજા યોગ્ય અનુપાન સાથે.

Shilajit-શીલાજીત—શીલાજીત એ એક ઘણી ઉત્તમ અને પૌષ્ટીક દવા છે અને દરેક જાતની નબળાઇમાં સારી રીતે વપરાય છે. ઘણુંકરીને તે બીજી દવાઓના યોગમાં વધારે વપરાય છે.

પ્રમાણ—૧ થી ૩ રતી. દુધમાં મેળવીને દીવસમાં બે વખત.

આ શીવાય સોમલ તથા ઝેરકોચલું વીગેરે દવાઓ પણ આ વ્યાધિમાં વપરાય છે. તે વીષે અંગ્રેજી દવાના વિષયમાં કહી જવામાં આવેલ હોવાથી અત્રે આપેલ નથી.

આ વ્યાધિ માટે ખાસ ઉપયોગી ધાતુજન્ય ઔષધ પ્રયોગો.

દેશી વૈદકમાં ધાતુજન્ય અનેક જાતના પૌષ્ટીક પ્રયોગો અગર રસો કહેલા છે કે જે સર્વે પ્રયોગોમાં પારો, ગંધક, સુવર્ણ, રૌપ્ય, અભ્રક, કલઇ, સીસું, લોહ, સુવર્ણમાક્ષીક, પ્રવાલ તથા મોતી વીગેરે ધાતુઓ તથા કસ્તુરી અને અંબર જેવી ઉપયોગી વસ્તુઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં આવતી હોય છે. કોઇ પ્રયોગમાં એકાદ બે ચીજ કમી હોય છે તો કોઈ પ્રયોગમાં એકાદ બે ચીજ વધારે હોય છે. પણ એકંદરે ઉપર પહેલી દવાઓ પૈકી ઘણીખરી ઓછા વધતા

પ્રમાણુમાં આવતી હોય છે. બીજું દેશી વૈદકના જુદા જુદા પુસ્તકોમાં પ્રત્યેક પ્રયોગોના પાઠમાં પણ થોડો ઘણો ફેરફાર જોવામાં આવે છે એટલે કે એક પુસ્તકમાં એકાદ બે ચીજ વધારે હોય છે અને બીજા પુસ્તકમાં એકાદ બે ચીજ કમતી હોય છે. આ પ્રમાણે ફેરફાર અને ન્યુનાધીકતા હોવાથી અમોએ બે ચાર વધારે પ્રચલીત પુસ્તકોના આધારે કેટલાક ઉપયોગી પ્રયોગો આપ્યા છે, જે દરેક એકંદરે બહુજ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે.

સુવર્ણ વસંતમાલતિ—સોનાના પાના ૧ ભાગ, મોતી ૨ ભાગ, શુદ્ધ હીંગળો ૩ ભાગ, મરી ૪ ભાગ, શુદ્ધ ખાપરીયો અગર જસત ભસ્મ ૮ ભાગ.

ઉપરની સર્વે દવાઓને મેળવીને એટલે જે દવાઓ ચુર્ણરૂપ થઇ શકે તેમ હોય તેના બારીક ચુર્ણને મેળવીને તેમાં થોડું માંખણ નાંખવું અને ત્યાર બાદ તેની અંદર લીંબુનો રસ નાંખી જયાંસુધી સોનાના પરમાણુંઓ અદ્રશ્ય થાય ત્યાં સુધી ખુબ ઘુંટવું.

પ્રમાણ = ૧ [illegible] રતી. એક વાલ પીંપર તથા મધ સાથે અગર બીજા યોગ્ય અનુ[illegible] સાથે દીવસમાં એક અગર બે વખત.

સુવર્ણ વસંતમાલતિ 'સુવર્ણયુક્ત પૌષ્ટીક તરીકે વપરાતી દવામાં એક મુખ્ય દવા છે. તે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં તેમજ સ્ત્રી પુરૂષોને બીજી દરેક જાતની નબળાઇમાં બહુ સારો ફાયદો કરે છે. તે સાથે તે એક અતિ નિર્ભય દવા છે એટલે તે વાપરતાં કોઇપણ જાતની ચિન્તા રહેતી નથી.

પૂર્ણ ચંદ્રોદય-મકરધ્વજ—જનનેંદ્રિજન્ય ન્યુરેસ્થેનીયામાં Sexual neurastheniaમાં સારી અસર કરે છે. જોકે આ દવા બહુ ઉત્તમ છે, તોપણ તે અનુભવી વૈદ્યના હાથ નીચે અને અનુપાન વીગેરેની સુચના અને દેખરેખ પ્રમાણે લેવાની છે. વળી તે ખાસ વિશ્વાસપાત્ર ઠેકાણેથી લેવી, કારણકે તેમાં ગોટાળો થવા વધારે સંભવ રહે છે.

અષ્ટાવક્ર રસ—પણ ચંદ્રોદય જેવુંજ કામ કરે છે અને જનનેંન્દ્રિજન્ય ન્યુરેસ્થેનીયામાં સારી અસર કરે છે. માત્રા ૦॥ થી ૧ રતી દુધ સાથે.

આ શીવાય વસંત કુસુમાકર રસ, મહાલક્ષ્મી વિલાસ રસ, મન્મથાભ્ર રસ, વાતગજાંકુશ, ચંદ્રપ્રભા ગુટી, યેાગરાજ ગુગ્ગુળ સારૂં કામ કરે છે.

Ayurvedic Vegetable drugs.

ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં ઉપયેાગી વનસ્પતિજન્ય ઐાષધેા.

અશ્વગંધા અથવા ઘેાડા આસન=આ દવા એક ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટીક તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુને દ્રઢ અને મજબુત બનાવનાર એક ઉત્તમ ઔષધ છે અને આયુર્વેદમાં તેની ઘણી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે, એટલુંજ નહી પણુ અંગ્રેજી દાક્તરેા પણ હાલમાં તેનેા સારેા ઉપયેાગ કરે છે. આસન એ ઘણી જાતના પૈાષ્ટીક પાકેા તથા ચુર્ણોમાં આવે છે.

મુખ્ય બનાવટેા=અશ્વગંધાદિ ચુર્ણ, અશ્વગંધાદિ પાક, અશ્વગંધાદિ અવલેહ, અશ્વગંધાદિ અરિષ્ટ તથા અશ્વગંધાદિ ઘૃત તથા તૈલ વીગેરે.

ગેાખરૂ=ગેાખરૂ એ એક ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટીક અને મૂત્રલ દવા છે અને તેના ઉત્તમ ગુણેાને લીધે તે વીર્ય અથવા ધાતુની નબળાઇમાં તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં બહુ સારી અસર કરે છે.

મુખ્ય બનાવટ=રસાયન ચુર્ણ, ગેાક્ષુરાદિ ચુર્ણ.

કૈાચાનાં બી=કૌચાનાં બીજ એ એક ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટીક દવા છે અને વીર્ય અથવા ધાતુની તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં બહુ ઉપયેાગી છે.

મુખ્ય બનાવટેા=વૃદ્ધદંડ ચુર્ણ, આત્મગુપ્તાદિ ચુર્ણ, વાનરીવટીકા. તથા કૌચાં પાક વીગેરે.

શતાવરી=શતાવરી એ મગજ તથા મજ્જાતંતુને શક્તિ આપનાર તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ કરનાર ઉત્તમ દવા છે.

મુખ્ય બનાવટો=શતાવર્યાદિ ચુર્ણ, શતાવર્યાદિ ધૃત.

મુશલી=મુશલી એ ધાતુપુષ્ટીને માટે વખણાતી એક મુખ્ય દવા છે અને તેથી તે દરેક જાતની નબળાઇમાં અનેક રીતે વપરાય છે.

મુખ્ય બનાવટો=મુશલ્યાદિ ચુર્ણ, મુશલી પાક.

આ શીવાય સાલમ, બહુફળી, બળદાણા, વરધારો તથા વિદારીકંદ વીગેરે પૌષ્ટીક દવાઓ તેનાં ધાતુપૌષ્ટીક ગુણોને લીધે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇમાં પણ વપરાય છે.

મગજ તથા મજ્જાતંતુને સુધારનાર તથા શક્તિ આપનાર કેટલીક ખાસ દવાઓ.

ઉપર જે જે દવાઓ કહી છે તે સર્વે તેના ધાતુપૌષ્ટીક ગુણોને લીધે આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે પણ કેટલીક એવી વાતહર અને મગજ તથા મજ્જાતંતુને શક્તિ આપનાર ખાસ દવાઓ પણ છે કે જેઓ સીધી રીતે મગજ તથા મજ્જાતંતુને દ્રઢ અને મજબુત કરી આ વ્યાધિમાં સારી અસર કરે છે.

શંખાવળી—શંખાવળી એ મગજ તથા મજ્જાતંતુને શક્તિ આપનાર તેમજ તેની અનેક જાતની વિકૃતિ દુર કરનાર એક ખાસ દવા છે અને તે મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઈ ઉપરાંત ઉન્માદ, વાઈ અને હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિમાં પણ સારી અસર કરે છે. શંખાવળીના સેવનથી મગજને પુષ્ટી મળે છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણ શક્તિ સારી થાય છે અને મગજની કેટલીક વિકૃતિઓ દુર થાય છે. શંખાવળી અનેક બુદ્ધિવર્ધક ચુર્ણોમાં આવે છે.

બ્રાહ્મિ—બ્રાહ્મિ એ મગજની નબળાઈ તથા ઉન્માદ વીગેરે વ્યાધિમાં વખણાતી એક ઉત્તમ દવા છે. બ્રાહ્મિ મગજને પુષ્ટી આપે

છે અને તેથી ખાસ કરીને મગજની નબળાઇ, ઘેલછા, વાઇ અને હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિઓના જીર્ણ સ્વરૂપમાં બહુજ વખણાય છે.

મુખ્ય બનાવટો—સારસ્વત ચુર્ણ, બ્રાહ્મિઘૃત અને સારસ્વતારિષ્ટ.

વજ—વજ મગજના વ્યાધિમાં બહુ વખણાય છે અને ખાસ કરીને વાઇના વ્યાધિમાં તેની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. તે અનેક જાતના ચુર્ણોમાં આવે છે.

જટામાંસી—જટામાંસીના ગુણ અંગ્રેજી દવા વેલેરીયનના જેવા છે. તે મગજને પુષ્ટી આપે છે અને તેથી મગજની નબળાઇ ઉપરાંત ઉન્માદ, વાઈ તથા હીસ્ટીરીયા જેવા વ્યાધિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે.

માલકાંકણી—માલકાંકણી મગજના વ્યાધિમાં બહુ વખણાય છે. તે ચુર્ણના તેમજ તેનું તેલ બનાવીને વપરાય છે. માલકાંકણીના બી, એલચી તથા સાકરનું સમભાગ ચુર્ણ બે આનીભારની માત્રામાં લેવાથી મગજના વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે. માલકાંકણીથી બુદ્ધિનો વધારો થાય છે. જે બચ્ચાંઓ જલદી બોલતા ચાલતા ન હોય તેમજ બુદ્ધિના જડ હોય તેને માલકાંકણીના સેવનથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય હીંગ, ગુગળ, હરડે અને ભીલામું તથા ત્રીફળા વીગેરે દવાઓ પણ આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો કરે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના વ્યાધિમાં ઉપયોગી વનસ્પતિજન્ય ઔષધ પ્રયોગો-ઉપયોગી ચુર્ણો.

સારસ્વત ચુર્ણ—ઉપલેટ, અશ્વગંધ, સીંધવ, અજમોદ, જીરૂ, શાહજીરૂ, શુંઠ, મરી, પીંપર, કાળીપાટ તથા શંખાવળી એ દરેક સમભાગ લેવી અને તે સર્વે બરોબર ધોળો વજ લેવો અને તે સર્વેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. અને ત્યારબાદ તે ચુર્ણને બ્રાહ્મિના રસના બની શકે તેટલા પુટો આપવા અને સુકાયા બાદ વાપરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર બીજો—ગળો, અઘાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, બ્રાહ્મિ, વજ, શુંઠ તથા શતાવરી એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બે આની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર ત્રીજો—ગળો, અઘાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, વજ, હરડે, ઉપલેટ અને શતાવરી—એ સર્વે દવાઓ મેળવી તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. પ્રમાણ—બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત. અનુપાન—ઘી તથા મધ.

સારસ્વત ચુર્ણ પ્રકાર ચોથો—ઉપલેટ, આસન, સીંધવ, પીપર, મરી, જીરૂં, શાહજીરૂં, શુંઠ, કાળીપાટ, અજમો તથા વજ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઇ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત મધ તથા ઘી સાથે.

બ્રાહ્મિ વચાદિ ચુર્ણ—બ્રાહ્મિ, વજ, આસન તથા પીપર એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો. દીવસમાં બે વખત મધ સાથે.

બ્રાહ્યાદિ ચુર્ણ—બ્રાહ્મિ, શુંઠ, હરડે, વજ, શતાવરી, ગળો, અંઘાડો, વાવડીંગ, શંખાવળી, ઉપલેટ, અશ્વગંધ, સીંધવ, પીંપરીમૂળ, જીરૂં, શાહજીરૂ, કાળીપાટ અને અજમો એ સર્વે દવાઓ મેળવી બારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવીને વાપરવું. બેઆનીભારથી ૦॥ તોલો બે વખત દુધ સાથે.

અશ્વગંધાદિ ચુર્ણ—આસન તોલા ૫, ચોપચીની તોલા ૫, શુંઠ તોલા ૨॥ એ ત્રણે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવવી. ૦। થી ૦॥ તોલો, બે વખત, દુધ સાથે.

પ્રકાર બીજો—આસન, અજમો, કાળીપાટ, ઉપલેટ, શુંઠ, મરી, પીપર, વરીયાળી, શતાવરી અને સીંધવ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લેવી અને તે સર્વેથી અર્ધો ભાગ વજ લેવો અને તે

સર્વેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

પ્રકાર ત્રીજો—આસન, વજ, ઉપલેટ, ભાંગરો, બાબચી, તુલસી, અજમો, જેઠીમધ, સીંધવ, અરડુશી, બ્રાહ્મિ અને શંખાવળી એ સર્વે દવાઓને સમભાગે લઇ બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત ઘી તથા મધ સાથે.

વચાદિ ચુર્ણ—વજ, હળદર, ઉપલેટ, પીંપર, શુંઠ, જીરૂં, અજમો, જેઠીમધ તથા સીંધવ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઇ તેનું ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો, બે વખત, ઘી તથા મધ સાથે.

કલ્યાણ ચુર્ણ—શુંઠ, મરી, પીપરીમૂળ, ચવક, ચીત્રક, હરડે, બહેડાં, આંબળા, બીડલુણ, સીંધવ, પીપર, વાવડીંગ, અજમો, ધાણા તથા જીરૂ એ સર્વે દવાઓ સમભાગ લઇ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો, દીવસમાં બે વખત, મધ અગર પાણી સાથે.

વિશ્વાદ્ય ચુર્ણ—શુંઠ, અજમો, હળદર, દારૂહળદર, સીંધવ, વજ, જેઠીમધ, ઉપલેટ, પીંપર તથા જીરૂ એ સર્વે દવાઓ સમભાગે લઇ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત પાણી સાથે.

વ્યોષાદિ ચુર્ણ—શુંઠ, મરી, પીપર, કડુ, હરડે, બહેડાં, આંબળાં, સરગવો, વાવડીંગ, અતિવીષ, શાલપર્ણી, હીંગ, સંચળ, અજમો, ધાણા, ચીત્રક, હળદર, દારૂહળદર, બે જાતની ભોરીંગણી, કાળીપાટ, વીગેરે સર્વે દવાઓ સમભાગ લઇ બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆની ભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત, પાણી સાથે.

કેટલાક ઉપયોગી ધાતુપૌષ્ટીક ચુર્ણો.

રસાયનચુર્ણ—ગળો, ગોખરૂ અને આંબળા એ ત્રણે દવાઓ સમભાગે લઇ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆનીભારથી ૦। તોલો દીવસમાં બે વખત, ઘી તથા મધ સાથે.

આત્મગુપ્તાદિ ચુર્ણ—કૌચાંના બી તોલા ૪, ગોખરૂ તોલા ૪ અને સાકર તોલા ૮ એ સર્વેનું બારીક ચુર્ણ કરવું. બેઆનીભારથી ૦। તોલો. દીવસમાં બે વખત, અનુપાન-દુધ.

વૃદ્ધદંડચુર્ણ—કોચાંના બી, ગોખરૂ, ધોળી મુશળી, શેમળાનું મૂળ, આંબળા અને ગળોસત્વ એ સર્વે દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરવું. અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવવી. પ્રમાણ—બેઆનીભારથી ૦। તોલો. દીવસમાં બે વખત. અનુપાન-દુધ.

મુશલ્યાદિચુર્ણ—ધોળી મુશળી, કાળી મુશળી અને ગોખરૂ દરેક પાંચ પાંચ તોલા, એખરો, શતાવરી, બળદાણા અને બહુફળી એ દરેક ત્રણ ત્રણ તોલા, કૌચાંના બી, મોચરસ, અકલકરો, નાગકેશર એ દરેક બબે તોલા, તજ, તમાલપત્ર, એલચી અને જાવંત્રી એ દરેક એક એક તોલો એ સર્વે દવાઓ લઇ તેનું બારીક ચુર્ણ કરવું અને તે સર્વે બરોબર સાકર મેળવવી. પ્રમાણ—બેઆનીભારથી ૦। તોલો. દીવસમાં બે વખત. અનુપાન-દુધ.

ઉપયોગી મુરબ્બાઓ, અવલેહો તથા ચાટણો.

આંબળાનો મુરબ્બો—આંબળાનો મુરબ્બો તૈયાર મળે છે તેમજ તે બનાવવાની રીત સાધારણ લોકોની જાણમાં છે એટલે તેની વીગત આપી નથી. આંબળાનો મુરબ્બો આ વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે. તેનાથી મગજને થંડક મળી મગજમાં શક્તિ આવે છે. એક અગર બે આંબળા હંમેશાં બે વખત લેવાં. આ શીવાય આંબળાના મુરબ્બામાં ૦। થી ૦॥ પાનું રૂપાનો વરક મેળવીને પણ લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તે શીવાય આંબળાના મુરબ્બાની સાથે ૩ થી ૬ ગ્રેન પ્રવાલપીષ્ટ પણ મેળવીને લેવાય છે. ઉપર પ્રમાણે ગમે તે રીતે આંબળાનો મુરબ્બો થોડા દીવસ લેવાથી વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ અને વૃદ્ધિ થાય છે. લોહીનો સુધારો તથા વધારો થાય છે તેમજ મગજ તથા મજ્જાતંતુને પુષ્ટી મળે છે. એકંદરે દરેક જાતની સામાન્ય નબળાઈમાં આંબળાનો મુરબ્બો એક ઉત્તમ ઉપાય છે.

ચ્યવનપ્રાસ અવલેહ અગર જીવન—આજકાલ ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ એક પૌષ્ટીક દવા તરીકે બહુ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે અને તે હાલમાં અત્રે જીવનના નામથી વધારે ઓળખાય છે. જીવન આંબળાની બનાવટ છે. તેમાં જીવનીયગણના ઔષધો ઉપરાંત દીપન-પાચન શકિતવર્ધક ઔષધો આવે છે. લોહી વધારી સંપૂર્ણ શક્તિ આપે છે.

આ સીવાય મધુપકવ હરીતકી, અગસ્ત્ય હરીતકી, કુષ્માંડાવલેહ, અભયામલકી, અશ્વગંધાદ્યવલેહ ઉત્તમ ધાતુપૌષ્ટીક અને જનનેંદ્રિના અનેક વ્યાધિને મટાડનાર છે.

કેટલાક ઉપયોગી પાકો.

પાક માટે કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ—આપણા દેશમાં શક્તિને માટે પાક બનાવીને વાપરવાનો ઘણો રીવાજ છે પણ તેમાં કેટલીક બાબત વીચાર કરવાની છે. પાક સાધારણ રીતે ભારે હોય છે અને તેથી ખાસ કરીને તે જેનામાં થોડી ઘણી શકિત હોય તેમજ જેમની જઠરાગ્નિ જરા ઠીક હોય તેમજ જેને કબજીયાતનો રોગ ન હોય તેવાને માટેજ ઉપયોગી છે. પાક શક્તિને વધારે છે એટલે સારી પાચનશકિત વાળાનેજ તે ફાયદો કરે છે, પણ જેની પાચનશકિત સારી ન હોય તેમજ જેઓ તાજા મંદવાડમાંથી તરતના ઉઠેલા હોય અને જેમાં બીલકુલ કોઇ પણ જાતની શક્તિ ન હોય તેવાઓને પાક ખવરાવવાથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે, માટે પાક વાપરતાં તે ખાસ ખ્યાલ રાખવો. બીજું પાક બનાવતાં આપણા લોકો પાકની અંદર અનેક જાતના ચીકણા અને દુર્જર વસાણાઓ નાંખે છે તે હીતકર નથી, કારણ કે તેવા ઓસડીઆઓ પાકમાં પડવાથી પાક બે સ્વાદ તેમજ વધારે દુર્જર થઇ જાય છે. એક તો પાકની મુખ્ય ચીજો જેવી કે બદામ, મુશળી, સાલમ તથા અડદ વિગેરે પદાર્થો પોતેજ ઘણાંજ ભારી અને દુર્જર હોય છે, તેમાં તેવા બીજા પદાર્થો પડવાથી તે વધારે ભારી થઇ જાય છે, માટે બનતા

સુધી પાકમાં વધારે પડતા વસાણાઓ નાંખવા નહી. આ પ્રમાણે હોવાથી અમારે ખાસ કહેવાનું જે મંદાગ્નિવાળાએ તેમજ મંદવાડમાંથી તાજા ઉઠેલાઓએ પાક વાપરવો નહી.

પાકોમાં બદામપાક, સાલમપાક, મુસલીપાક, કામવર્ધકપાક, વાનરીવટી વગેરે વધુ ઉપયોગી છે.

આસવોમાં સારસ્વતારિષ્ટ, અશ્વગંધારિષ્ટ, દશમૂળારિષ્ટ, લવંગાસવ, કુષ્માંડાસવ વગેરે આસવો ઉપયોગી છે.

ઉપયોગી ઘૃતો—મગજ તથા મજ્જાતંતુની નબળાઇ માટે આયુર્વેદમાં કહેલા કેટલાક ઘૃતો બહુ ઉપયોગી છે. ઘૃતની બનાવટો જો કે ઉપર ટપકે જોતાં નજીવી જેવી લાગે છે તેમજ તેની બનાવટો કડાકુટવાળી હોવાથી વૈદ્યો પણ તેનો જેવો જોઈએ તેવો ઉપયોગ કરતા નથી પણ એકંદરે તેની બહુ સારી અસર થાય છે, એટલુંજ નહી પણ કેટલીકવાર બીજા બધા ઉપાયો નિષ્ફળ ગયા હોય તોપણ ઘીથી અજાયબ ફાયદો જણાય છે. જેવાં કે સારસ્વતઘૃત, બ્રાહ્મીઘૃત, ગુડુચ્યાદિઘૃત. પ્રમાણ—૦॥ થી ૨ તોલા. અનુપાન—સાકર.

ઉપયોગી તૈલો—આ વ્યાધિમાં કેટલાક તૈલો બહુ સારી અસર કરે છે એટલે કે તે તૈલોનું શરીરપર સારી રીતે મર્દન કરવાથી લોહીનું હરવું ફરવું બરોબર થઇ આવી મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ દ્રઢ થાય છે તેમજ શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે દુઃખાવો, શૂળ, ચસકા, વા, કળતર તથા ખાલી ચડયા જેવું થઇ આવવું, વીગેરે જે ઉપદ્રવો જણાતાં હોય તેમાં સારો ફાયદો કરે છે. જેવાં કે :—ચંદનાદિ તૈલ, મહાસુગંધી તૈલ.

આ શીવાય બીજા અનેક જાતના તૈલો શાસ્ત્રમાં લખ્યા છે. પણ તે સર્વેના ગુણ સરખાજ છે. આ તૈલ પૈકી ગમે તે એક તૈલનું હમેસાં શરીરે સારી રીતે મર્દન કરવાથી આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે, એટલે કે મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ તેમજ શરીરના

સ્નાયુઓ દ્રઢ અને મજબુત થાય છે તેમજ લોહીનું હરવું ફરવું સારી રીતે થવા પામી શરીરની આરોગ્યતા વધી આવે છે.

આ પુસ્તકમાં કહેલા દેશી ઔષધ પ્રયોગો વીષે કેટલીક સુચના.

આ પુસ્તકમાં આ વ્યાધિને માટે ઉપયોગી એવા કેટલાક ચુર્ણો, અવલેહો, પાકો, આસવો, ધૃતો તથા તેલો વીગેરે તેમજ ધાતુની ભસ્મો તથા રસાયનો વીગેરે બતાવવામાં આવ્યા છે. તેમજ તેવા બીજા અનેક પ્રયોગો શાસ્ત્રમાં પણ લખેલા છે, પણ તે પૈકી કોઇ પણ પ્રયોગ આ વ્યાધિને માટે ખાસ ઉપયોગી છે અને તેનાથી આ વ્યાધિ ચોક્કસ મટી જાય છે એમ અમારૂં કહેવું નથી, પણ તે પ્રયોગો પૈકી ગમે તે પ્રયોગ વ્યાધિનું સ્વરૂપ તથા તેમાં જણાતાં લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખીને ચાલુ કરવામાં તેનાથી સારો ફાયદો થવા સંભવ છે. ઉપર કહેલા દરેક પ્રયોગો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં મગજ અને મજ્જાતંતુને દ્રઢ તથા મજબુત કરનારા છે તેમજ વીર્ય અથવા ધાતુની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનારા છે તેમજ જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરી એકંદરે શરીરની આરોગ્યતા વધારનારા છે, માટે તે પૈકી ગમે તે એક અગર બે પ્રયોગો ચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે આપવા. બીજું આ વ્યાધિમાં ઔષધોપચાર ખાસ કરીને અનુભવી ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચેજ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે કયું ઔષધ કયારે આપવાની જરૂર છે, તે માત્ર અનુભવી ચિકિત્સક જાણી શકે છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાના મુખ્ય પ્રકારો અને તેના ખાસ ઉપાયો.

આ વ્યાધિના મુખ્ય પાંચ પ્રકારો છે અને તે પૈકી સેલીબ્રલ તથા સ્પાઇનલ પ્રકારોમાં બ્રોમાઈડના ક્ષારો ઉપયોગી છે, તેમજ ફોસફરસ તથા ગ્લીસરો ફોસફેટ વીગેરે શક્તિવર્ધક દવાઓ વધારે ઉપયોગી છે.

કાર્ડીયાક–Cardiac—એટલે હ્રદયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં છાતીનો ધપકારો અને નબળાઇ વીગેરે ચિન્હો જણાય છે, તેમાં

સોમલ ઠીક અસર કરે છે તેમજ બ્રોમાઇડ, ડીજીટેલીસ, સ્ટ્રોફેનથસ, સંબુલ તથા વેલીરીયન વીગેરે દવાઓ યુક્ત મેળવણી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

ગેસ્ટ્રીક એટલે આમાશય તથા પકવાશયસ્થ ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં મંદાગ્નિ, અરૂચી, પેટનો દુખાવો તથા કબજીયાત વીગેરે લક્ષણો જણાતાં હોય છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને પાચન શકિત વધારનાર તથા મળનો ખુલાસો રાખનાર દવાઓ ઉપયોગી થઇ પડે છે અને તેને માટે પેપેઇન, પેપસીન, ટ્રીપસીન, એસીડ નાઇટ્રો હાઇડ્રો કલોરીક એસીડ, એમોનીયા કલોરાઇડ, નક્ષવોમીકા તથા સોડાબાઇકાર્બ વીગેરે દવાઓ ઉપયોગી છે.

આ વ્યાધિમાં કેટલીકવાર ગેસ્ટ્રીક જ્યુરામાં એસીડની વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે તે વખતે સોડા વીગેરે ક્ષારોયુક્ત મેળવણી આપવાથી ફાયદો થાય છે અને કેટલીકવાર એસીડની ન્યુનતા થયેલી હોય છે ત્યારે હાઇડ્રોકલોરીક તથા નાઇટ્રો હાઇડ્રોકલોરીક એસીડ તથા બીજી દીપનપાચન અને કટુપૌષ્ટીક દવાઓ યુક્ત મેળવણી આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. દેશી વૈદક માંહેથી શંખવટી, અગ્નિકુમાર, ક્રવ્યાદ. તથા અગ્નિતુંડીવટી વીગેરે દવાઓ આપવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

સેક્ષ્યુઅલ એટલે જનનેંદ્રિજન્ય, ન્યુરેસ્થેનીયા કે જેમાં પુરૂષત્વ સંબંધી નબળાઇનાં ઘણાંખરાં લક્ષણો જણાય છે, તેમાં બહુ વીચારીને દવાઓ આપવી. આ પ્રકારનો વ્યાધિ ઘણો કષ્ટસાધ્ય છે તેમજ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના લક્ષણો અલ્પ હોવા છતાં વધારે માની લીધેલાં હોય છે તેમજ કેટલીકવાર તે ખરેખરા રૂપમાં પણ હોય છે. આ પ્રકારમાં ફોસફરસ, ડેમીયાના, સ્ટ્રીકનીયા તથા લોહ વીગેરે દવાઓ ઉપયોગી છે. દેશી દવા માંહેલી અષ્ટાવક્ર, વસંતકુસુમાકર તથા ચંદ્રોદય વીગેરે બનાવટોથી પણ સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

Symptomatic treatment of Neurasthenia.

આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણોની ખાસ ચિકિત્સા.

જો કે ઉપર કહ્યા પ્રમાણેના ઔષધોપચારથી આ વ્યાધિમાં સુધારો થઇ આવીને ઘણાખરાં લક્ષણો શાંત પડી જાય છે અને શાંત પડી જવા જોઈએ. પણ કેટલીકવાર આ વ્યાધિના મુળ સ્વરૂપમાં કેટલોક સુધારો થયા છતાં પણ અમુક અમુક લક્ષણો દરદીને જણાયા કરે છે. તે શીવાય વ્યાધિના ઉગ્ર સ્વરૂપમાં પણ કેટલાક લક્ષણો વધારે ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરીને દરદીને બહુજ ત્રાસ આપે છે અને તેવે વખતે બીજા સામાન્ય શક્તિવર્ધક ઉપાયોની સાથે અમુક અમુક વધારે પડતા લક્ષણોને શાંત પાડવા ખાસ ઉપાયો યોજવા પડે છે. વ્યાધિ દરમ્યાન નીચેના ઉપદ્રવો વધારે પ્રમાણમાં ત્રાસદાયક થઇ પડવા સંભવ છે જેવાંકે સામાન્ય નબળાઇ, માથાનો દુખાવો, અનીદ્રાપણું, ચકરી, હૃદયનો ધપકારો, કરોડરજ્જુ વીગેરેનો દુખાવો તથા પુરૂષત્વ સંબંધી અશક્તિ વીગેરે ઉપરના લક્ષણોની સામાન્ય ચિકિત્સા નીચે પ્રમાણે છે.

Asthenia or General debility-સામાન્ય નબળાઈ—દરેક જાતની શારીરિક તેમજ માનસિક નબળાઈ એ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે, માટે પ્રથમ તે અશક્તિ દુર થાય તેવા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. તેને માટે પ્રથમ દરજ્જે દરદીને શારીરિક તેમજ માનસિક સંપુર્ણ આરામ આપવાની જરૂર રહે છે. તેની સાથે આરોગ્યતાના બધા નિયમો પાળવાની પણ જરૂર છે. આ પ્રમાણે આરામની જરૂરીયાત હોવાથી દરદીએ પોતાનો ચાલુ ધંધો મુકી દઇ સંપૂર્ણ આરામ લેવો. મગજપર કોઇ જાતનો બોજો રહેવા દેવો નહી. તેમજ કોઇ જાતનું વીચારનું તેમજ માનસિક પરિશ્રમનું કામ કરવું નહી. તે સાથે સારો અને પૈાષ્ટીક ખોરાક લેવો તેમજ પાચનશક્તિ સુધરી આવે તેમજ હમેશાં નિયમીત દસ્તનો ખુલાસો રહેવા પામે

તેવી યેાજના કરવી. તે સીવાય હમેશાં શરીરે તૈલમર્દન કરાવવાની ટેવ પાડવી. તૈલમર્દનથી દરદીને ઘણેા સારેા ફાયદેા થવા સંભવ છે.

ઉપર પ્રમાણે આરામની સાથે દરદીને યેાગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિવર્ધક દવાની યેાજના કરવી. અંગ્રેજી શક્તિવર્ધક દવાઓમાં અનેક જાતના હાઇપેાફેાસફાઇટ તથા ગ્લીસરેાફાઇટની બનાવટેા બહુ ઉપયેાગી છે, માટે તે બનાવટેા પૈકી ગમે તે બનાવટ લાંબેા વખત ચાલુ રાખવી. દેશી દવામાં વસંતકુસુમાકર વીગેરે અનેક રસેા તથા પ્રવાલ તથા અભ્રક વીગેરે ભસ્મેા આ વ્યાધિમાં વખણાય છે, માટે તે પૈકી ગમે તે બનાવટ ચાલુ કરવી.

ઉપર પ્રમાણે આરામની સાથે આરેાગ્યતાના બધા નીયમેા પાળવાની સાથે યેાગ્ય શક્તિવર્ધક દવા ચાલુ રાખવાથી લાંબે વખતે જરૂર ફાયદેા જણાશે.

Dr. Hartenberg on Neuro-Tonic Medication

મગજ તથા મજ્જાતંતુને શક્તિ આપનારી દવાએા વીષે દાક્તર હાર્ટનબર્ગનેા અભિપ્રાય.

જો કે ફેાસફેઇટ, ગ્લીસરેાફેાસફેઇટ, લેસીથીન તથા તેવા બીજા પૌષ્ટીક ઉપચારેા આ વ્યાધિમાં બહુ મેાટા પ્રમાણમાં વપરાય છે અને તેનાથી એાછાવધતા પ્રમાણમાં ફાયદેા પણ જણાય છે; તેાપણ મેાટા ભાગે આવી અનેક ઉત્તમ પૌષ્ટીક દવાએા તેમજ ઉત્તમ પૌષ્ટીક ખેારાક આપવા છતાં ઘણા દરદીએાને જોઇએ તેવેા ફાયદેા જણાતેા નથી અને તેથી ચિકિત્સક પણ આખરે મુંઝાઇ જાય છે. આ બાબત વિદ્વાન જર્મન દાક્તર હાર્ટનબર્ગે ઘણેા ઉંડેા અભ્યાસ કર્યો છે અને લાંબા અનુભવના અંતે તેનું માનવું છે કે આ વ્યાધિથી પીડાતા દરદીના શરીરના મજ્જાતંતુએા અને તેના પીંડેા neurone એવા તેા નિર્બળ અને શીથીલ થઇ જવા પામે છે કે દરદીને અપાતા ઉત્તમ-પૌષ્ટીક ઉપાયેા તેમજ ઉત્તમ પેાષણકારક ખેારાકમાંથી લેાહીમાં જે

ઉત્તમ પોષણકારક તત્ત્વ પેદા થાય છે તેનું જોઇએ તેટલું અને જોઈએ તેવું જલદી શોષણ અને એકીકરણ absorbtion and assimilation થઇ શકતું નથી અને તેના પરીણામે એટલે ઉત્તમ ઔષધો તેમજ ઉત્તમ ખોરાક આપવા છતાં તેમજ દવા વીગેરેના પરીણામે લોહી પણ શુદ્ધ હોવા છતાં પણ દરદીની સ્થિતિ જોઇએ તેવી જલદી સુધરી આવતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ હોવાથી ડાક્તર હાર્ટનબર્ગનું આગ્રહ-પૂર્વક કહેવું છે કે દરદીને ઉપર કહેલી ઉત્તમ દવાઓ તેમજ ઉત્તમ ખોરાક આપવાની સાથે સાથે બીજી એવી દવાનો યોગ કરવો જોઇએ કે જેના પરીણામે મજ્જાતંતુઓ તથા તેના પીંડો સતેજ થવા પામી તેની આસપાસ લોહીમાં જે પોષણકારક તત્વ પેદા થવા પામતું હોય તેનું જોઇએ તેવું શોષણ અને એકીકરણ થઇ શકે.

ઉપર પ્રમાણે નબળા પડી ગયેલા તંતુઓ સતેજ થવા પામે તેમજ ઉપયોગી તત્વનું જોઇએ તેવું શોષણ થવા પામે તેના માટે મજકુર ડાક્તરે અનેક દવાઓના અખતરા કર્યા છે પણ છેવટે તેને સર્વે દવાઓ પૈકી સ્ટ્રીકનીયા નામની દવા અકસીર માલમ પડી છે અને તે તેના દરદીઓમાં તેનો સારો ઉપયોગ કરે છે કે જેની વીગત નીચે પ્રમાણે છે.

ડાક્તર હાર્ટનબર્ગ સ્ટ્રીકનીયા સલફેટને વધારે પસંદ કરે છે અને ખાસ કરીને તે હાઇપોડરમીક ઇનજેક્શનની રીતથી તેનો ઉપયોગ કરવાનું જણાવે છે.

ડાક્તર હાર્ટનબર્ગ ઉપર પ્રમાણે સ્ટ્રીકનીયા વાપરવાનું જણાવે છે એટલુંજ નહી પણ તે સેજ મોટા પ્રમાણમાં તેમજ રોજને રોજ સહેજ વધતા પ્રમાણમાં આપવાનું જણાવે છે. સામાન્ય માન્યતા પ્રમાણે આ દવા બહુ ઝેરી છે તેમજ તેના અતી યોગથી વિપરીત પરીણામ આવવા સંભવ છે તોપણ આ ડાક્તરે તેના જાતી અનુભવથી

જણાવે છે કે કાળજીપૂર્વક વાપરવાથી વધારે અડચણુ આવતી નથી અને કદાચ તેની ઝેરી અસર જણાય તેા તે તરતજ શાંત પડી જાય છે.

આ બાબત તેણે લંબાણુથી વીવેચન કર્યું છે પણુ આપણેા તે ખાસ વિષય નહી હેાવાથી આપણે વધારે ઉંડા ઉતરતા નથી. વધારે વિગત માટે જીજ્ઞાસુએ તેનું ખાસ પુસ્તક કે જેનું નામ Treatment of Neurasthenia by Dr. Hartenberg છે તે જોઇ લેવું.

Insomnia or Sleeplessness–અનિંદ્રાપણુ—

અનિંદ્રાપણુ એ વ્યાધીનું એક મેાટામાં મેાટુ ત્રાસદાયક લક્ષણુ છે અને તે વિષે અગાઉ આ પુસ્તકમાં વિગતવાર વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

અનિંદ્રાપણું કેાઇવાર સાધારણુ હેાય છે અને યેાગ્ય ઉપચારથી શાંત પડી જાય છે. પણુ કેાઇ કેાઇવાર તેા તે એવું તેા ત્રાસદાયક થઇ પડે છે કે દરદીને બીલકુલ ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી દરદી ઘણેા મુંઝાઈ જાય છે અને જીંદગીથી કંટાળી જાય છે અને તેવે વખતે બીજા સામાન્ય ઉપચારેાની સાથે ઉંઘ લાવવા માટેની ખાસ ઉપાયેાની યેાજના કરવી પડે છે. ઉંઘ લાવવા માટે અંગ્રેજી વૈદકમાં સંખ્યાબધ ઔષધેા છે અને દેશી વૈદકમાં પણુ થેાડાઘણા છે તેાપણુ ઉંઘ લાવવાના ખાસ ઉપાયેા આપ્યા પહેલા કેટલાક સહાયકારી અને સામાન્ય ઘરગતુ ઉપાયેા કરવા ઠીક છે કારણુ કે કેાઇ કેાઇવાર તે ઉપાયેાથી પણુ નહિ ધારેલેા ફાયદેા થઇ આવે છે.

મગજ પર તથા પગને તળીયે બદામનું અગર બીજું સુગંધી તેલ ઘસવાથી કેટલીકવાર દરદીને ઉંઘ આવી જાય છે. મગજ પર કેાઈ જાતનું દબાણુ અગર ચીન્તા જેવું હેાય અગર કેાઇપણુ જાતનેા ફફડાટ જેવું હેાય અને તેનાજ વીચારેા આવ્યા કરતા હેાય તેા મનને બીજી બાબતમાં રેાકીને અને તે વીચારેા બંધ કરવાથી પણુ

ઉંઘ આવી જાય છે. ઉંઘ ન આવે તો પણ પથારીમાં શાંત ચિત્તથી પડી રહીને હાથમાં માળા લઇ પ્રભુનું મોઢેથી આસ્તે આસ્તે નામ સ્મરણ કરવાથી એટલે કે મનને બીજી બાબતમાં રોકવાથી પણ કેટલીકવાર ઉંઘ આવી જાય છે. મગજ પર થંડુ થડું પોતું મૂકવાથી પણ ઉંઘ આવી જાય છે. સુતા પહેલાં કરોડરજ્જુ પર સાધારણ ગરમ પાણી ઝારવાથી પણ કેટલીકવાર ઉંઘ આવી જાય છે. શરીરે ચંપી કરવાથી પણ ઉંઘ આવી જાય છે. સુતી વખતે થોડું ભેંસનું દુધ પીવાથી પણ ઉંઘ આવવા સંભવ છે, તેવીજ રીતે સુતી વખતે બે વાલ જેટલું પીપરીમૂળના ગંઠોડાનું ચુર્ણ થોડી સાકર અને દુધની સાથે લેવાથી પણ ઉંઘમાં ફાયદો થાય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંઘ લાવવાના સામાન્ય ઘરગતુ ઉપાયો છે અને તે કર્યા છતાં ઉંઘ બીલકુલ ન આવે તો ઉંઘ લાવવાના ખાસ ઔષધો વાપરવાની જરૂર પડે છે.

અંગ્રેજી વૈદકમાં ઉંઘ લાવવા માટે જો કે સંખ્યાબંધ ઔષધો વપરાય છે તોપણ તે સર્વેમાં નીચેના ઔષધો મુખ્ય છે. જેવાં કે— Potash Bronide, Chloral Hydras, Salphonal, Veronal, Trional, Paralde Hyde, opium, morphia, Canabis Indica and Chloral amide etc.

પોટાશ બ્રોમાઇડ, કલોરલ એમાઇડ, કલોરલ હાઇડ્રસ, સલ-ફોનલ, વેરોનલ, ટ્રાયોનલ, પેરલડી હાઇડ, ઓપીયમ, મોરફીયા, તથા ભાંગ વીગેરે મુખ્ય છે. ઉપર પ્રમાણે ઉંઘ લાવનારા ખાસ ઔષધો છે તેમજ તે શીવાય બીજાં પણ ઔષધો છે અને તે પૈકી કેટલાંક તો જાદુઇ અસર કરનારા છે પણ તે સર્વ વીચારીને વાપરવા જેવાં છે, કારણ કે તે પૈકી દરેકમાં કાંઇને કાંઈ દોષ રહેલો હોય છે, એટલે કે તે પૈકી અફીણ તથા મોરફીયા વીગેરે ઔષધો વાપરવાથી તેની આદત પડી જવાનો ભય રહે છે, જ્યારે બીજાઓમાં હૃદયને

નબળું પાડવાનો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં દોષ રહેલો હોય છે એટલે કે ઉંઘ લાવનારા ઔષધો પૈકી કોઇપણ ઔષધ દરેક રીતે નિર્ભય હોવાનો સંભવ નથી તોપણ જરૂરના પ્રસંગે તેમની તાત્કાલીક અસરના લીધે વાપરવાની જરૂર પડે છે અને તેની સામાન્ય સમજ નીચે પ્રમાણે છે—

ઉંઘ માટે દવાની જરૂર લાગે તો પ્રથમ પોટાશ બ્રોમાઈડને પસંદગી આપવી. તેનાથી દરદીને ઘણું કરીને ઉંઘ આવી જાય છે તેમજ આ વ્યાધીના બીજાં કેટલાક ઉપદ્રવોમાં પણ ફાયદો થાય છે. બ્રોમાઇડ વાપર્યા પછી તેનાથી અસર ન થાય તો પછી સલફોનલ, ટ્રાયોનલ, વેરોનલ, તથા કલોરલ બ્રોમાઇડ વગેરે આપવા વીચાર કરવો. તે દવાઓ જો કે હૃદયને નબળું પાડનાર છે તોપણ કાળજીપૂર્વક વાપરવાથી ઠીક અસર થાય છે અને દરદીને સારી રીતે ઉંઘ આવી જાય છે. તે શીવાય ઉંઘ લાવવા માટે પેરલડીહાઈડ પણ બહુ ઉપયોગી છે તેમજ સર્વે દવાઓ કરતાં વધારે નિર્ભય છે પણ તેની ઉગ્ર ગંધ તથા બેસ્વાદપણાને લીધે દરદી સહેલથી લઇ શકતો નથી. આ શીવાય ક્રીક વેલેરીયન થોડા દીવસ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ઘણા દરદીને અજાયબ ફાયદો જણાય છે. આ શીવાય ભાંગથી પણ કેટલીકવાર સારો ફાયદો થતો હોવાથી કેટલાક દાકતરો તેને પણ પસંદ કરે છે. તે શીવાય વ્યાધીના ઉગ્ર અને હઠીલા સ્વરૂપમાં ઓપીયમ અગર મોરફીયા વગેરેનો પણ આશ્રય લેવો પડે છે. તેનાથી પણ કોઈ કોઇવાર જાદુઈ અસર થાય છે. આ દવાઓ વાપરવી તે બહુ વીચારીને વાપરવી તેમજ લાંબો વખત ચાલુ રાખવી નહિ. આ શીવાય ઉંઘને માટે અંગ્રેજી વૈદકમાં બીજી અનેક દવાઓ કહેવામાં આવી છે પણ અત્રે તેનું વીગતવાર વર્ણન કરવું અશક્ય છે.

Headache–માથાનો દુખાવો—વખતો વખત માથાનો દુખાવો જણાઇ આવવો એ વ્યાધીનું એક ખાસ લક્ષણ છે. કોઈવાર

દુખાવો સાધારણ હોઇ આ વ્યાધીના બીજા સામાન્ય ઉપચારથી ઉપાધી શાંત પડવાની સાથે માથાનો દુખાવો પણ શાંત પડતો આવે છે પણ કોઇ કોઇવાર દુખાવો એટલો બધો હોય છે કે દરદીને ખાસ દવાનો આશ્રય લેવો પડે છે. માથાના દુખાવા માટે દવા લેતા પહેલાં દરદીએ પોતાની આંખની તપાસ કરાવવી જોઇએ કારણ કે કેટલીક વાર માત્ર આંખની વિકૃતીના લીધેજ માથાનો દુખાવો જણાતો હોય છે કે જે યોગ્ય દવા લેવાથી તેમજ યોગ્ય ચસમાં વાપરવાથી શાંત પડી જાય છે. બીજું જો દરદીને દસ્તની કબજીયત જણાતી હોય તો પ્રથમ દસ્તનો ખુલાસો કરવો, કારણ કે દસ્તની કબજીયત રહેવાથી પણ વખતો વખત દુખાવો જણાઇ આવે છે.

માથાના દુખાવા માટે અંગ્રેજી વૈદકમાં સંખ્યાબંધ દવાઓ છે અને દીનપ્રતીદીન તેની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે. આ દવાઓ પૈકી કેટલીક તો જાદુઇ અસર કરનારી હોય છે અને તે એટલે સુધી કે સાધારણ મનુષ્યો તેવી દવાઓથી ટેવાઇ જાય છે અને હંમેશાં પોતાની પાસે રાખી તેનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ બીજા કોઈનું માથું દુખતું હોય તેને પણ તે લેવાની ભલામણ કરે છે. માથાની દવાઓ જો કે તાત્કાલીક અસર કરનારી છે પણ તે સર્વે દવાઓ હૃદયને નબળું કરનારી છે માટે દરેક મનુષ્યે તેવી દવાઓ ખાસ જરૂરના પ્રસંગેજ વાપરવી અને તે પણ ચિકીત્સકની સલાહ લઇને તે જે કહે તેજ દવા લેવી.

અંગ્રેજી વૈદકમાં માથાના દુખાવા માટે સંખ્યાબંધ ઔષધો છે જેવાં કે—એન્ટીપાઇરિન, ફીનાસીટીન, એસ્પીરીન, એન્ટીફેબ્રીન, ફીના-લજીન, સેલીપાઇરીન તથા પીરામીડોન વગેરે. આ સર્વેથી માથાનો દુખાવો શાંત પડે છે પણ તે સર્વે નબળાઇ લાવનારી હોઇ વધારે વખત વાપરવા જેવી નથી, તોપણ ઉપર કહેલી દવાઓમાં એસ્પી-રીન, એન્ટીપાઇરિન, પીરામીડોન અને સેલીપાઇરીન વગેરેમાંથી એકાદ

યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. માથાની દરેક દવા સાથે કેફીન સાઇટ્રસ તથા ક્વીનાઇન મેળવવાથી સારો ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ દવાની ખરાબ અસર થવાની ધાસ્તી ઓછી રહે છે.

Constipation and Dyspesia=મળાવરોધ અને અગ્નિમાંદ્યતા—મળાવરોધ અને અગ્નિમાંદ્યતા એ આ વ્યાધીના ખાસ લક્ષણો છે અને તે વિષે અગાઉ પણ વિગતવાર કહેવામાં આવ્યું છે. આ બન્ને ઉપદ્રવો એક બીજાને અવલંબીને રહેલા હોય છે એટલે કે મળાવરોધ થતાં અજીર્ણ જણાય છે અને અજીર્ણમાં મળાવરોધ જણાય છે. ઉપરના બન્ને ઉપદ્રવો કેટલીક વાર સામાન્ય સ્વરૂપમાં હોય છે પણ કોઇ કોઇવાર તો તે એવા તો હઠીલા થઇ જવા પામે છે કે તેથી દરદી બહુજ હેરાન થાય છે. અગ્નિમાંદ્યતાને લીધે દરદીને ખોરાક પાચન થતો નથી એટલુંજ નહિ પણ ખોરાકની તદન અરૂચી જેવું થઇ આવે છે અને એક જાતનો ખોરાક પસંદ આવતો નથી.

મળાવરોધને માટે અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે બની શકે તો પીચકારી Enema નો ઉપયોગ કરી જોવો અને તે માફક ન આવે તો પછી એરંડીયું તથા હરડે વીગેરેથી તેમજ કેસકેરા સેગ્રેડા વગેરેથી મળાવરોધ દુર કરવો,

અગ્નિમાંદ્યતા માટે દેશી વૈદકમાં કહેલી શંખવટી, અગ્નિતુંડી-વટી, અગ્નિકુમાર, રામબાણરસ, લવણભાસ્કર તથા ક્રવ્યાદરસ વગેરે-માંથી એકાદનો ઉપયોગ કરવો. આ બનાવટોથી દરેક જાતનો અગ્નિ-માંદ્યતામાં ફાયદો થાય છે એટલે પેટમાં અમ્લતાની વૃદ્ધી Acidity થઈ આવી હોય અગર તો ન્યુનતા થઇ આવી હોય અગરતો હોજરી વિસ્તૃત થઇ આવી હોય તોપણ તે દરેકમાં અણધારેલો ફાયદો કરે છે.

અંગ્રેજી દવાઓમાં પણ અગ્નિમાંદ્યતા માટે અનેક ઉપાયો છે

અને તે વિષે અગાઉ વિગતવાર કહેવામાં આવ્યું છે. અગ્નિમાંદ્યતાની ચિકીત્સા કરવામાં કેટલીક બારીક તપાસ કરવાની જરૂર રહે છે એટલે કે અગ્નિમાંદ્યતાનું કારણ તથા સ્વરૂપ જોવાની ખાસ જરૂર છે.

દાક્તર આલબર્ટ અગ્નિમાંદ્યતા માટે આર્સેનીકની ભલામણ કરે છે એટલે કે થોડા દીવસ સુધી આર્સેનીક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી કેટલીકવાર બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

બીજું આ વ્યાધીમાં કેટલીકવાર દરદીને જીર્ણ, લીથેમીયાનો વ્યાધી, Lithamia કે જે ઘણું કરીને યકૃતની વિકૃતીના લીધે થાય છે તેમજ જેમા ન્યુરેસ્થેનીઆના જેવાજ ઘણાખરા ચીન્હો જણાય છે તેની શંકા જાય છે પણ ખરૂં જોતાં તે ન્યુરેસ્થેનીયાનોજ વ્યાધિ હોય છે. તેવી સ્થીતીમાં જણાતી અગ્નિમાંદ્યતામાં દરદીને ડીલ્યુટ નાઇટ્રો–હાયડ્રોકલોરીક એસીડ તથા એમોનીયમ કલોરીડ તથા સોડા બાઇકાર્બયુક્ત દવાઓ આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ શીવાય કોઇ કોઇવાર અગ્નિમાંદ્યતાનું કારણ હોજરીનું વિસ્તૃત થવું Dilation તેમજ હોજરીમાં અમ્લતાની ન્યુનતા હોય છે, જે વખતે એસીડ હાયડ્રોકલોરીક તથા સ્ટ્રીકનીયા વગેરે યુક્ત મીશ્રણો આપવાથી ફાયદો થાય છે. આ શીવાય કેટલીકવાર એસીડની વૃદ્ધી થવાથી પણ અગ્નિમાંદ્યતા જેવું જણાતું હોય તે વખતે સોડા તથા મેગ્નેશીયા કાર્બ વગેરે દવાઓથી ફાયદો થાય છે. ઉપર પ્રમાણે અગ્નિમાંદ્યતાની હકીકત છે માટે બરોબર તપાસ કરીને દવાની યોજના કરવી.

Cardic Weakness of or Palpitations.= હૃદયની નબળાઈ અને છાતીનો ધબકારો—આ વ્યાધીમાં કેટલીકવાર છાતીની નબળાઈ તથા છાતીનો ધબકારો એ એક ત્રાસ-દાયક ચિન્હ થઈ પડે છે અને દરદીનું મન તેમાંજ પરોવાએલું રહે છે. ધબકારાની સાથે કોઇ કોઇવાર દુખાવો તથા શૂળ જેવું પણ

જણાય છે અને તેથી હૃદયનું કંઇ ખાસ દરદ થયું હશે એવું દરદીને લાગ્યા કરે છે અને હમણા હૃદય બંધ થઇ શરીર પડી જશે એવો દરદીને ભાસ થયા કરે છે. આ પ્રમાણે થતા ચિકીત્સકે દરદીને દીલાસો આપવો અને તેને કોઇ પણ જાતનો હૃદયનો વ્યાધી નથી પણ આ વ્યાધીનું એક ચીન્હ છે એમ ખાત્રી આપવી અને તેને જેમ બને તેમ પથારીમાં આરામ લેવાનું કહેવું. આવા ચીન્હો જણાતા તે પર ખાસ લક્ષ આપવું અને પ્રવીણ દાક્તરની સલાહ લેવી.

હૃદયની નબળાઇ તથા ધપકારા માટે કેટલીક દવાઓ વપરાય છે અને ખાસ કરીને આર્સેનીક, સ્ટ્રોફેન્થસ, નક્ષવોમીકા વગેરે દવાઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે. કેફીન સાઇટ્રસ પણ ઉપયોગી છે, જોકે તેનાથી અનિદ્રાપણું થઇ આવવા સંભવ છે તો પણ વીચારીને આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. છાતીનો દુખાવો હોય ત્યારે કોઇ કોઇવાર નાઇટ્રાઇટ વાપરવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. દેશી વૈદક માંહેની લીંડીપીપરનું ચુર્ણ અગરતો ચોસઠપહોરી પીપર મધમાં ચાટવાથી પણ આ વ્યાધિમાં સારો ફાયદો જણાય છે.

Rachialgia and such other forms of Algias–કરોડરજ્જુનો તેમજ તેવી જાતના બીજા દુખાવાઓ તથા ચસકા—ન્યુરેસ્થેનીઆના વ્યાધીમાં કરોરરજ્જુનો તેમજ બરડો, કમર તથા જુદા જુદા ભાગમાં દુખાવો, ચસકા તથા કળતર વગેરે પણ જણાયા કરે છે અને તેથી દરદી કેટલીકવાર ત્રાસ પામી જાય છે અને તેની ખાસ દવા કરવાની જરૂર પડે છે.

જો કે ઉપર પ્રમાણેના દુખાવાઓ આ વ્યાધીના સામાન્ય ઉપચારોથી ક્રમે ક્રમે શાંત પડતા આવે છે તોપણ જ્યારે તે ઉગ્ર સ્વરૂપ જણાય તો તે વખતે વીજળીના ઉપયોગથી સારો ફાયદો જણાય છે માટે તેવે વખતે તેનો ઉપયોગ લેવો.

તે શીવાય દેશી વૈદકમાં કહેલા નારાયણ તેલ, અશ્વગંધાદીતેલ

વગેરે સારી પેઠે ચોળવાથી પણ ફાયદો થાય છે તેમજ અંગ્રેજી વૈદક માંહેના કેટલાક જલદ લીનીમેન્ટો ચોળવાથી પણ ફાયદો થવા સંભવ છે.

Vertigo-ફેર અગર ચકર આવવા—ફેર અગર ચકરી આવવી એ વ્યાધિનું એક મુખ્ય લક્ષણ છે. કોઇ કોઇવાર તે સાધારણ હોય છે, પણ કોઈ કોઇવાર તે સખત સ્વરૂપમાં હોય છે અને દરદીને વખતો વખત ચકરી આવવાનો ભાસ થયા કરે છે. આ પ્રમાણે જણાતા દરદીને સમજાવવું કે ચકરી એ વ્યાધિનું એક લક્ષણ છે અને તે કોઇ જાતની ગંભીર વિકૃતીનું પરીણામ નથી. તેના મગજમાં અગર કાનમાં કોઈ જાતનો વ્યાધિ થયેલ હોતો નથી પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુઓ નબળા પડી જવાને કારણે આ લક્ષણ જણાય છે. સામાન્ય રીતે આ ઉપદ્રવને માટે કાંઇ ખાસ ઉપાયો યોજવાની જરૂર પડતી નથી અને શરીરમાં શક્તિ આવતાં તે આપોઆપ મટી જાય છે. ચકરીનો રોગ જો કે અનેક કારણોથી થવા પામે છે તેમજ તેના અનેક પ્રકારો છે પણ આ વ્યાધિમાં જે ચકરી જણાય છે તે કોઇ વ્યાધિના પરીણામરૂપ હોતી નથી. આ ઉપદ્રવને માટે દવાની જરૂર પડે તો પોટેશીયમ અગર બ્રોમાઇડ વીગેરે દવાની બીજી યોગ્ય દવાની સાથે યોજના કરવી.

Morbid fears and Phobias-અનેક જાતની ખોટી બ્હીકો તથા અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના લક્ષણો—આ વ્યાધિ બરોબર લાગુ પડતાં દરદીને અનેક જાતની ખોટી બ્હીકો જણાય છે તેમજ અનેક જાતના માનસિક વિલક્ષણતાના લક્ષણો જણાય છે કે જે વીષે આપણે અગાઉ વીગતવાર કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં ચિકિત્સકે દરદીને સમજાવવું જોઇએ. તેને જણાતાં માનસિક વીલક્ષણતાના દરેક લક્ષણો ખોટા છે. દરદીની સાથે શાંતીથી વાતચીત કરવી અને તેને અનેક દાખલા દલીલો આપી તેના મગજમાંથી તે વહેમ નીકળી જાય તેમ કરવું.

Sexuel weakness=જનનેંદ્રિની નબળાઈ—આ વ્યાધિ બરોબર દ્રઢ થતાં ખાસ કરીને જુવાન મનુષ્યોને જનનેંદ્રિની નબળાઇ જણાય છે. કોઇ કોઈવાર તે અશક્તિ માની લીધેલી હોય છે અને કોઇ કોઈ જે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સાચી હોય છે પણ મોટા ભાગે તો તે માની લીધેલી હોય છે. ઉપર પ્રમાણે સ્થિતિ જણાતા ચિકિત્સકે તેનો પૂરતો તપાસ કરવો. જો તે માની લીધેલી હોય તો દરદીને યોગ્ય સાંત્વન આપવું અને તેના મગજમાં ઠસાવવું કે તેને નપુંસકતા જેવું કાંઇ જણાતું નથી પણ આ વ્યાધિને લીધે જણાતી નબળાઇને લીધે તેને તે નબળાઇ જણાય છે અને શરીરમાં શક્તિ આવતાં તે નબળાઇ મટી જશે એમ તેના મગજમાં ઠસાવવું. કેટલીકવાર દરદી એકાદ વખત સ્ત્રી સમાગમના કાર્યમાં કોઇપણ કારણથી નિષ્ફળ ગયો હોય તો પછી તે માની લે છે કે તે નપુંસક થઇ ગયો છે, પણ ખરૂ જોતાં તેવું કાંઈ હોતું નથી. ઉપર પ્રમાણે લક્ષણો જણાતાં ચિકિત્સકે યોગ્ય સમજાવટની સાથે ઝીંક ફોસફાઇડ, ડેમીયાના, નકસવોમીકા,લોહ તથા યોહીનબીન વીગેરે દવા યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી અગર તો વસંતકુસુમાકર રસ અગર ચંદ્રોદય જેવી દવા યોગ્ય પ્રમાણમાં થોડા દીવસ આપવી. તેની સાથે સાથે અનેક યુક્તિ પ્રયુક્તિ કરી દરદીના મગજમાંથી તેનો વહેમ કાઢી નંખાવવો. તેમજ તેને જે કુટેવો પડી હોય તેમજ જે કારણથી ઉપદ્રવ લાગુ પડવા પામ્યો હોય તે કારણો દુર કરાવવા.

Music cure-સંગિત ચિકિત્સા—સંગિતથી ઘણાં વ્યાધિઓમાં ફાયદો થાય છે એ વાત હાલ નિર્વિવાદ થઇ ચુકી છે અને તેમાં પણ મગજ તથા મજ્જાતંતુના વ્યાધિઓમાં તો તે એક જાદુઇ અસર કરે છે, માટે ખાસ કરીને આ વ્યાધિમાં દરદીને સંગિતનો બને તેટલો લાભ લેવરાવવો. દરદીને મનપસંદ ગાયનો સંભળાવવા તેમજ તેને અનેક જાતના મનપસંદ વાજીંત્રો સંભળાવવા. તેમજ બની શકે તો દરદીને ગાયનો ગાવા તરફ દોરવો. સંગીતથી કેટલીકવાર

ઉત્તમ દવાઓ કરતાં પણુ વધારે સારી અસર થાય છે માટે ખાસ કરીને આ વ્યાધિમાં તેનો લાભ લેવો.

Massage-અંગ મર્દન અથવા ચંપી—કોઇપણ જાતના વાતહર તેલથી અગર બીજા તેવા પદાર્થથી શરીર મર્દન કરવાથી પણુ આ વ્યાધિમાં થોડો ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે. મર્દનથી મગજ તથા સ્નાયુઓને શકિત મળે છે, લોહીનું હરવું ફરવું નિયમિત ચાલુ રહી શરીરના દરેક ભાગને શુદ્ધ અને જોઇતા પ્રમાણુમાં લોહી પુરૂં પડે છે અને એકંદરે શરીરના દરેક અવયવોને યોગ્ય પોષણુ મળતું રહી શરીરની આરોગ્યતામાં વધારો થાય છે. મર્દન કરવા માટે નારાયણુ તેલ તથા ગંધાદિ વિગેરે તેલો સારા છે. તે શીવાય અંગ્રેજી પદ્ધતિ અનુસાર પાસ થયેલા ચંપી કરનાર પાસે પણુ ચંપી કરાવવાથી પણુ સારો ફાયદો થાય છે.

Electro-Therapy and Hydro-Therepy-ઇલેક્ટ્રોથેરેપી અને હાઇડ્રોથેરેપી—બીજું વીજળીની તેમજ જળોપચારના પ્રયોગથી પણુ આ વ્યાધિમાં કેટલીકવાર સારો ફાયદો થાય છે, માટે તેના ખાસ અનુભવી પાસે તેનો પણુ લાભ લેવો. આ વ્યાધિના કેટલાક લક્ષણોમાં વીજળીના પ્રયોગથી સારી અસર થવા પામે છે તેમજ જળોપચાર પદ્ધતિના કેટલાક પ્રયોગોથી પણુ સારો ફાયદો થતો જોવામાં આવે છે.

Psycho-Therapy-માનસિક ઉપચાર—આ વ્યાધિમાં માનસિક ઉપચાર પદ્ધતિ પણુ સારૂ કામ કરે છે. પ્રભાવશાળી ચિકિત્સકની હાજરીથી દરદીમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવા પામે છે અને એ શ્રદ્ધાને લીધે મગજપર અસર થવા પામી વ્યાધિમાં ફાયદો જણુાવા માંડે છે, માટે ચિકિત્સકે દરદીપર પોતાનો પ્રભાવ પાડી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ તેમજ દરદીનું મન પોતાની વાકચાતુરીથી તેમજ બીજી યુકિત પ્રયુકિતથી જીતી લેવું જોઇએ. જો એક દરદીના મગજમાં દૃઢ શ્રદ્ધા થવા પામી તો પછી દીવસે દીવસે વ્યાધિમાં ફેર પડતો

આવે છે. પ્રાચિન વખતમાં તેમજ હાલમાં આપણે સાધુસંતોમાં તેમજ મોટા પુરૂષોના જે ચમત્કાર તથા પરચા જોઇએ છીએ તથા સાંભળીએ છીએ તે મગજ પર અસર ઉત્પન્ન થવાને કારણેજ છે. કેટલાક સાધુ પુરૂષો તથા પ્રભાવશાળી પુરૂષો મંત્ર તંત્રથી તથા બીજી યુક્તિ પ્રયુક્તિથી દરદીના દરદો મટાડવાનું આપણે સાંભળીયે છીએ, તે માત્ર દરદીનું મન જીતીને તેમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવાને પરીણામે થવા પામે છે. આપણામાં જે દોરા ધાગા તથા તાવીજનો ઉપયોગ થાય છે તેમજ દેવદેવીઓની બાધા આખડીયો રાખવામાં આવે છે અને તેનાથી જે ફાયદો જણાય છે તે પણ એક જાતની માનસિક ઉપચાર પદ્ધતિજ છે. દોરા ધાગા વીગેરેથી તેમજ બાધા આખડીથી દરદીની મગજ પર અસર થવા પામે છે અને તેના લીધે તેમાં કુદરતી ફાયદો જણાય છે.

ન્યુરેસ્થેનીયાની ચિકિત્સાનો સારાંશ.

ન્યુરેસ્થેનીયાની વ્યાધિની વિગતવાર ચિકિત્સા આપણે ઉપર વિગતવાર આપી ગયા છીએ અને તે પ્રમાણે કાળજીપૂર્વક ચિકિત્સા કરવાથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે તોપણ તે સર્વે ચિકિત્સાનો સારાંશ વિદ્વાન દાક્તરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે છે.

Complete physiological rest of the nervous system is of the greatest value.

Life in fresh air, freedom from household and business cares, radical change of ensironment mental diversion, and occupation along new lines, so as to get the patient, as it were, out of an old rut, are essential.

Removed of the causes, e. g. alcohol, narcoties, tea, coffee, excesses of all kinds, over work, worry and digeslive distersbances.

An important point of the treatment is the elimination of waste matters from the bowels, skin and kidneys. In this way auto-intoxication may be lessened, and at any rate, normal metabolism is favoural. Water and laxatives are to be used freely. Diet should consist of meal vegetables, fruit, milk and egg.

ભાવાર્થ—દરદીને તદ્દન શારીરિક અને માનસિક આરામ લેવરાવવો. બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં જીવન ગાળાવવું. ઘરની, કુટુંબની તેમજ ધંધા સંબંધી દરેક જાતની ખટપટમાંથી દરદીને મુક્ત રાખવો. દરદીનું મન હમેશાં આનંદમાં રહે તેમ કરવું, આગળ જે જે આ વ્યાધિના કારણ કહી ગયા છીએ તે સર્વેમાંથી તેને દૂર રાખવો, ચા તથા કાફી વિગેરેનો ઉપયોગ કમી કરાવવો, દારૂ વિગેરેનું વ્યસન મૂકાવી દેવું, તંબાકુનો ઉપયોગ કમી કરાવવો. મળમૂત્રનો ખુલાસો રહે તેમ કરવું અને સારા પોષણકારક ખોરાકથી દરદીનું પોષણ કરવું.

ઉપયોગી અંગ્રેજી ઔષધ પ્રયોગો.

૧ સીરપ હાઇપોફોસફાઇટ કો. ½ થી ૧ ડ્રામ
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨ સીરપ ગ્લીસરો ફોસફાઇટ કો. ½ થી ૧ ડ્રામ
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૩ સીરપ હાઇપોફોસફાઇટ કો. ½ ડ્રામ
સીરપ ગ્લીસરો ફોસફાઇટ કો. ½ ડ્રામ
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૪ સીરપ ગ્લીસરો ફોસફાઇટ કો.
ફેર્મેન્ટસ્ સાથે ૧ ડ્રામ
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૫ એક્સટ્રેક્ટ ડેમીયાના લીકવીડ
૩૦ ટીપાં
સીરપ ગ્લીસરા ફાસફાઇટ કા.
૩૦ ટીપાં
સીરપ હાઇપો ફાસફાઇટ કા.
૩૦ ટીપાં
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૬ લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૫ ટીપાં
લીકર ફેરીપરકલારાઇડ ૧૦ ટીપાં
ગ્લીસરાઇન ૩૦ ટીપાં
પાણી $\frac{1}{2}$ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૭ ટીંકચર ડેમીયાના ૧ ડ્રામ
ટીંકચર ફાસફારાઇ ૨૫ ટીપાં
ટીંકચર કવીનાઇન $\frac{1}{2}$ ડ્રામ
સીરપ ઓરેનશાઇ $\frac{1}{2}$ ડ્રામ
વાઇનમ ઓરેનશાઇ $\frac{1}{2}$ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત થેાડા પાણી સાથે.

૮ ટીંકચર નક્ષવેામીકા ૫ ટીપાં
એકસટ્રેકટ ડેમીયાના લીકવીડ
$\frac{1}{2}$ ડ્રામ
ફેરી પાઇરાફાસફ. ૨ ગ્રેન
ગ્લીસરાઇન $\frac{1}{2}$ ડ્રામ
ઇલીક્ષર સીંકાના ૪ ડ્રામ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૯ એસીડ ફાસફારીક ડીલ્યુટ
૧૦ ટીપાં
ટીંકચર ફેરીકલારાઇડ ૧૦ ટીપાં
સ્પીરીટ કલૅારાફાર્મ ૧૦ ટીપાં
ઇનફ્યુઝન કવાશીયા ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૦ એસીડ ફાસફારીક ડીલ્યુટ
૧૦ ટીપાં
લીકર સ્ટ્રીકનીયા ૫ ટીપાં
સ્પીરીટ કલારાફાર્મ ૧૦ ટીપાં
ઇનફ્યુઝન કવાશીયા ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૧ ફેરીઍટ એમાની સાઇટ્રસ
૫ ગ્રેન
ટીંકચર જનસ્યન કા. $\frac{1}{2}$ ડ્રામ
સ્પીરીટ કલારાફાર્મ ૧૦ ટીપાં
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૨ ફેરીએટ એમાની સાઇટ્રસ
૫ ગ્રેન
એમાનીયા કાર્બ ૨ ગ્રેન
ટીંકચર કાર્ડામમ કા. ૩૦ ટીપાં
સીરપ જીંજર ૩૦ ટીપાં
પાણી એક ઔંસ
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૩ ફેરીઍટ કવીનાઇન સાઇટ્રસ
૫ ગ્રેન
ટીંકચર રીહાઇ કા– $\frac{1}{2}$ ડ્રામ
સીરપ જીંજર $\frac{1}{2}$ ડ્રામ

ઈનફ્યુઝન જનસ્યન કો.

½ ઔંસ

દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૪ ઈસ્ટન સીરપ ½ ડ્રામ

ગ્લીસરાઈન ½ ડ્રામ

પાણી ૧ ઔંસ

દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૫ ફેરીઍટ કવીનાઈન સાઈટ્રસ

૩ ડ્રામ

એક્ષટ્રેકટ કોકો લીકવીડ ૨ ઔંસ

ટીંકચર જનસ્યન કો. ૧½ ઔંસ

ટીંક. નક્ષવોમીકા ૩૦૦ ટીપાં

પાણી ½ ઔંસ

મેળવી એક એક ચમચી જમ્યા પછી થોડા પાણી સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત લેવી.

૧૬ કવીનાઈન સલફ્સ ૬૪ થી

૯૬ ગ્રેન

ટીંકચર ફેરી પરકલોરાઈડ

૩૨૦ ટીપાં

ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૩૦૦ ટીપાં

સીરપ સીમ્પલ ૨ ઔંસ

પાણી ૪ ઔંસ

મેળવી એક એક ચમચી થોડા પાણી સાથે જમ્યા પછી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવી.

૧૭ ટીંકચર મસ્ક ૩૦ ટીપાં

ટીંકચર સંબુલ ૩૦ ટીપાં

ટીંકચર કેનેબીસ ઈન્ડીકા ૫ ટીપાં

ટીંકચર વેલીરીયન એમોનીયેટ

૩૦ ટીપાં

મ્યુસીલેજ એકેશીકા ૧ ડ્રામ

એકવા કલોરોફોર્મ ૧ ઔંસ

દીવસમાં ત્રણ વખત. હાઈપોકોન્ડીયા માટે સારૂં છે.

૧૮ એક્ષટ્રેકટ સંબુલ લીકવીડ

૫ ટીપાં

એક્ષટ્રેકટ કોલા લીકવીડ

૨૦ ટીપાં

એક્ષટ્રેકટ કોકો લીકવીડ ૨૦ ટીપાં

એક્ષટ્રેકટ ડેમીયાના લીકવીડ

૨૦ ટીપાં

પાણી ૧ ઔંસ

દીવસમાં બે વખત.

૧૯ ટીંકચર ફેરીપરકલોરાઈડ ૮ ટીપાં

ટીંકચર સ્ટ્રોફેનથસ ૫ ટીપાં

સ્પીરીટ કલોરોફૉર્મ ૧૦ ટીપાં

એકવા મેન્થાપીપરેટા ૧ ઔંસ

દીવસમાં બે વખત. છાતીના ધપકારા માટે સારૂં છે.

૨૦ એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ

૧૦ ટીપાં

એક્ષટ્રેકટ કોકો લીકવીડ ૩૦ ટીપાં

ટીંકચર નક્ષવોમીકા ૧૦ ટીપાં

સીરપ જીનજર ૧ ડ્રામ

એકવા મેન્થા ૧ ઔંસ

દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨૧ ફેરીએટએમોની સાઇટ્રસ ૫ ગ્રેન
સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક ૧૦ ટીપાં
સોડા આર્સીનિટ ૧/૩૨ ગ્રેન
પાણી ૧ ઔંસ
દીવસમાં બે વખત.

૨૨ એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ ૧ ઔંસ
ગ્લીક્ષર કેલીસાયા ૫ ઔંસ
ગ્લીક્ષર એમોનીયા વેલીરીયેનેટ ૨ ઔંસ
ગ્લીસરાઇન ૩ ઔંસ
વાઇન ક્ષેરીસી ૧ પીન્ટ
પ્રમાણ—એક એક ઔંસ દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨૩ ટીંક્ચર નક્ષવેામીકા ૫ ટીપાં
એસીડ ફોસફોરીક ડીલ્યુટ ૪ ટીપાં
ગ્લીસમાઇન ૧૦ ટીપાં
લીકવીડ એક્ષટ્રેકટ—જનશ્યન ૨ ટીપાં
આલકોહોલ ડીલ્યુટ ૧૫ ટીપાં
વાઇનમ ક્ષેરીસી ૧ ડ્રામ

પ્રમાણ—એક ચમચી દીવસમાં ત્રણ વખત જમ્યા પછી.

ઉપયોગી શક્તિવર્ધક ગોળીયો.

૧ ફેરમ રીડકટમ ૨ ગ્રેન
પીલ ફોસફોરાઇ ૨ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૧/૩૨ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા પછી દીવસમાં બે વખત.

૨ ફોસફોરાઇ ૧/૧૦૦ ગ્રેન
ફેરી સલફસ એક્ષીકેટેડ ૧ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૧/૩૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેકટ એલોઝ ૧/૨ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા પછી દીવસમાં બે વખત.

૩ ફોસફોરાઇ ૧/૧૦૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૧/૩૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેકટ ડેમીયાના ૨ ગ્રેન
ફેરીગ્લીસરો ફોસફાઇટ ૨ ગ્રેન
ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એક એક ગોળી જમ્યા પછી દીવસમાં બે વખત.

૪ એક્ષટ્રેકટ ડેમીયાના ૨ ગ્રેન
કવીનાઇન સલફસ ૧/૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેકટ નક્ષવેામીકા ૧/૩ ગ્રેન
ફેરી સલફસ એક્ષીકેટા ૧ ગ્રેમ

બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૫ એક્ષટ્રેક્ટ કોકા ૨ ગ્રેન
ફોસફોરાઇ ૧/૬૪ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનાઇન ૧/૬૪ ગ્રેન
કવીનાઇન સલફસ ૧/૨ ગ્રેન

બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૬ સ્ટ્રીકનાઇન ૧/૩૦ ગ્રેન
ફોસફોરાઇ ૧/૩૦ ગ્રેન
ફેરીસલફસ એક્ષીકેટા ૧ ગ્રેન
પીલ કોલોસીન્થ એટ હાયો:-
સાઇમસ ૧ ગ્રેન

ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૭ ઝીંક ફોસફાઇડ ૨ ગ્રેન
ઝીંક બ્રોમાઇડ ૨૦ ગ્રેન
ઝીંક વેલીરીયેનેટ ૨૦ ગ્રેન
સીરપ ગ્લુકોઝ જરૂર પડતો

બધું મેળવી તેની વીસ ગોળીયો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૮ ઑરી બ્રોમાઇડ ૧/૬૪ ગ્રેન
આર્સેનીક બ્રોમાઇડ ૧/૬૪ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૧/૪ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કેસકેરા ૧ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ લ્યુપલીન ૧ ગ્રેન

બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૯ ઝીંક બ્રોમાઇડ ૧૫ ગ્રેન
ઝીંક વેલીરીયેનેટ ૧૫ ગ્રેન
ઝીંક ઓક્ષાઇડ ૧૫ ગ્રેન
ગુલાબનો શરબત જરૂર જેટલો

બધું મેળવી તેની ૨૦ ગોળીયો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે અગર ત્રણ વખત.

૧૦ ઝીંક ફોસફાઇડ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ નક્ષવોમીકા ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કેનેબીસ ઇન્ડીકા ૨ ગ્રેન

બધું મેળવી વીશ કેપસ્યુલો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક કેપસ્યુલ દીવસમાં બે વખત.

૧૧ ફોસફોરાઈ ૧/૨૦૦ ગ્રેન
ફેરી ગ્લીસરો ફોસફાઇડ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ કેનેબીસ ઇન્ડીકા ૧/૪ ગ્રેન

ઉપર પ્રમાણે મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૧૨ એક્ષટ્રેક્ટ સંબુલ ૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ વેલીરીયન ૧/૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સીમીસીફયુજ ૧/૨ ગ્રેન
મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૧૩ ઓરીએટ સોડીકલોરાઇડ ૧ ગ્રેન
ઝીંક ફોસફાઇડ ૨ ગ્રેન
ફેરી ફોસફેઇટ ૨૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા સલફસ ૧/૨ ગ્રેન
કેલશીઆઈ ગ્લીસરો ફોસફેઇટ ૧ ડ્રામ
બધુ મેળવી ૨૦ કેપસ્યુલો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક કેપસ્યુલ દીવસમાં બે વખત.

૧૪ ફોસફરસ ૧/૫૦ ગ્રેન
ક્વીનાઇન ૧/૨ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૧/૫૦ ગ્રેન
એસીડ આર્સેનીક ૧/૫૦ ગ્રેન
બધું મેળવી એક ગોળી કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૧૫ એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૩ ગ્રેન
ફોસફોરસ ૧/૩૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા ૧/૩૦ ગ્રેન
મેળવી એક ગોળી બનાવવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં બે વખત.

૧૬ એક્ષટ્રેક્ટ સંબુલ ૨૦ ગ્રેન
ફેરીસલફસ એક્ષીકેટા ૨૦ ગ્રેન
પલ્વીસ એસેફોટીડા ૪૦ ગ્રેન
આર્સેનીક ટ્રાયોક્ષાઇડ ૧/૨ ગ્રેન
મેળવી તેની ૨૦ ગોળીયો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૭ ક્વીનાઇન સલફેટ ૨૦ ગ્રેન
ફેરી સબકાર્બોનેટ ૬૦ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનાઇન સલફેટ ૧/૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ ડેમીયાના ૨૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સીંકોના ૪૦ ગ્રેન
મેળવી તેની વીસ ગોળીયો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક ગોળી દીવસમાં ત્રણ વખત.

૧૮ એસેફોટીડા ૧ ડ્રામ
આર્સેનીક ટ્રાયોક્ષાઇડ ૧/૨ ગ્રેન
સ્ટ્રીકનીયા સલફેટ ૧/૨ ગ્રેન
એક્ષટ્રેક્ટ સંબુલ ૪૦ ગ્રેન

ફેરી સબકાર્બોનેટ ૫૦ ગ્રેન
કવીનાઇન વેલીરીયન ૨૦ ગ્રેન
બધાને મેળવી તેની ૨૪ કેપ-સ્યુલો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક કેપસ્યુલ જમ્યા પછી દીવસમાં બે વખત.

૧૯ આરીએટ સોડા કલોરાઇડ
૨ ગ્રેન
પલ્વીસ ગ્વાયેસી ૧૦૦ ગ્રેન
મેળવીને ૨૦ કેપસ્યુલો કરવી.

પ્રમાણ=એકએક કેપસ્યુલ દીવસમાં ત્રણ વખત જમ્યા પહેલાં અર્ધી કલાકે.

ઉપયોગી ચુર્ણરૂપ ઓષધ પ્રયોગો

૧ લેસીથીન ૫ ગ્રેન
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૨ પલ્વીસ ગ્લીસરો ફોસફેઈટ કો.
૧૦ ગ્રેન
દીવસમાં ત્રણ વખત.

૩ આર્સેનીક ટ્રાયોક્ષાઇડ $\frac{1}{?}$ ગ્રેન
ફેરી લેકટેટીસ ૩૦ ગ્રેન
ઝીંક વેલીરીયન ૨૦ ગ્રેન
એસોફેટીડા ૨૦ ગ્રેન
એક્ષટ્રેકટ સંબુલ ૨૦ ગ્રેન
બધાને મેળવી ૨૦ પડીકાં કરવાં.

પ્રમાણ—એકએક પડીકું દીવસમાં ત્રણ વખત જમ્યા પછી.